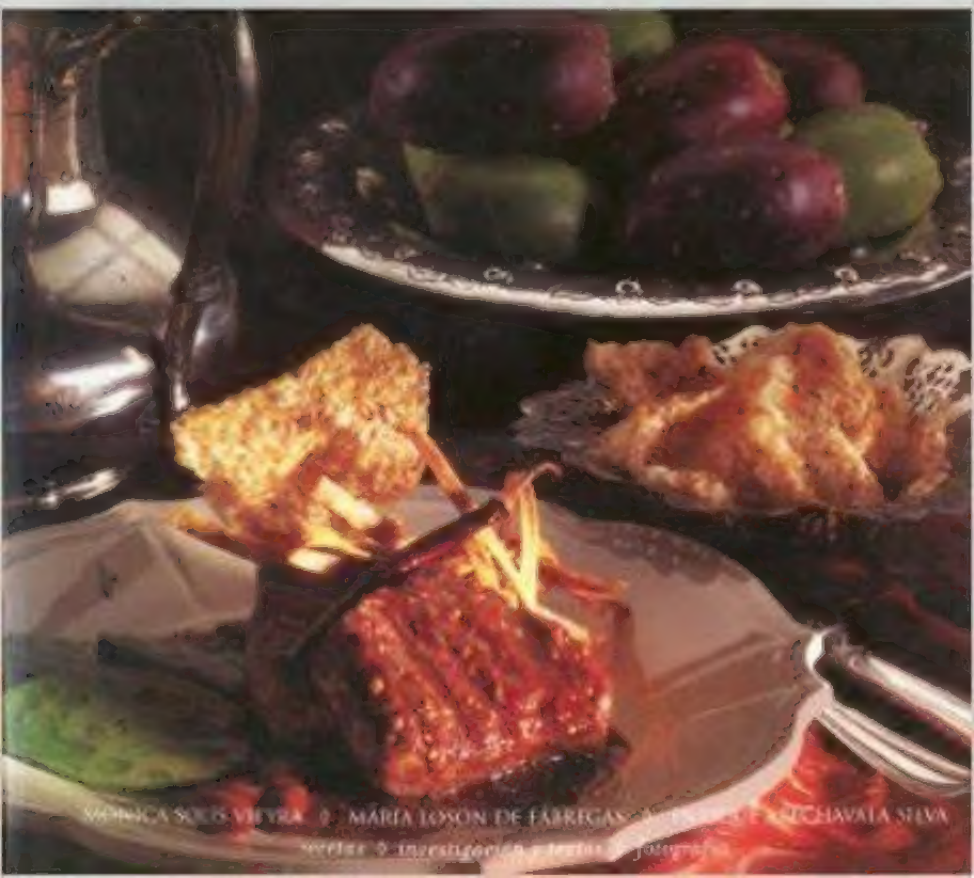


# GUANAJUATO

*sabor e historia*



SONICA SUCIS VIEIRA • MARÍA LONON DE FÁBRIGAS • ANA LUCY E. KUCHAVATA SILVA

revisar e investigar e textos e fotografias

# GUANAJUATO

*sabor e historia*

MÓNICA SOLÍS VIEYRA RECETAS    MARÍA LOSÓN DE FÁBREGAS TEXTOS    ENRIQUE ARECHAVALA SILVA FOTOGRAFÍA



CORRODUCCIÓN

Gobierno del Estado de Guanajuato  
Grupo Emyco, S.A. de C.V.

Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable  
Consejo Consultivo del Sector Alimentos del Estado de Guanajuato, A.C.  
Honorable Ayuntamientos del Estado de Guanajuato  
Coordinadora de Turismo  
Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados  
de Guanajuato

RECETAS

Mónica Solís Vieyra

COORDINACIÓN GENERAL,

REDACCIÓN Y TEXTOS

María Losón de Fábregas

SUPERVISIÓN DE RECETAS

Guadalupe Cañizo de Echenique

INVESTIGACIÓN, ESTILO  
Y PRODUCCIÓN FOTOCRÁFICA

Mónica Solís Vieyra

María Losón de Fábregas

Guadalupe Cañizo de Echenique

REVISIÓN DE TEXTOS

Helena Contreras Chacel

COORDINACIÓN TÉCNICA

Enrique Reyes Morfín

FOTOGRAFÍA

Enrique Arechavala Silva

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Margara Cortés Chapula

Fernanda Ogarrio Campeán

ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA

Marco Antonio Martínez

CORRECCIÓN DIGITAL FOTOCRÁFICA

Enrique Arechavala Silva

Leonor Hernández Dávila

IMPRESIÓN

Transcontinental Refosa, S.A. de C.V.

ENCUADERNACIÓN

Encuadernadora Mexicana, S.A. de C.V.

DERECHOS RESERVADOS © 2003  
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO  
GRUPO EMYCO S.A. DE C.V.  
PRIMERA EDICIÓN, 2003

ISBN 968-5798-00-1

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL  
DE ESTE LIBRO POR NINGÚN MEDIO O SISTEMA,  
SIN LA PREVIA AUTORIZACIÓN DE SUS EDITORES.

HECHO EN MÉXICO, MMIII



# CONTENIDO

7	PROLOGO
9	PRESENTACION
11	INTRODUCCION
15	REGION SUR
111	REGION CENTRO
213	REGION NORTE
303	GLOSARIO
309	AGRADECIMIENTOS
310	INDICE ALFABETICO



# GUANAJUATO



Estimados lectores:

A través de los siglos, la cocina ha sido parte fundamental en la cultura mexicana debido a que refleja la búsqueda de su origen, fortalece su identidad y trasciende en la historia. En México, donde la diversidad cultural, geográfica e histórica es extraordinaria, la tradición gastronómica es uno de los principales legados de la fusión de dos mundos: el indígena y el español.

Desde tiempos precolombinos Guanajuato ha sido cuna y testigo de manifestaciones y tradiciones populares, civiles y religiosas. En cada uno de estos eventos la comida ha jugado un papel esencial, por tanto, nuestro estado se distingue por su diversidad en el arte culinario. Los aromas, texturas, colores y sabores de nuestros platillos están llenos de historia, símbolos y misticismo.

"Guanajuato, Sabor e Historia" se divide en tres amenas secciones que exponen a manera de introducción la variedad de climas, geografía y arquitectura de los cuarenta y seis municipios del estado, para poder adentrarse a las costumbres de cada región y claro, al significado de su cocina y las recetas representativas. De esta manera ustedes se involucrarán con la sociedad guanajuatense por medio de los ingredientes y técnicas que conforman su cocina.

Página a página este libro los llevará a un recorrido por las regiones sur, centro y norte, conocerán el desarrollo gastronómico de las civilizaciones chupicuara, tarasca y otomí que, enriquecidas con la española dieron origen a los alimentos típicos del lugar. Pluralidad culinaria que refleja la sociedad que caracteriza a nuestro estado, único en el país por el número de ciudades medias que en él existen.

Cocinando los platillos que aquí se ilustran además de comprobar que somos un mosaico de gustos y tradiciones llevarán a su cocina un trozo mágico de nuestra tierra y podrán disfrutarlo con los suyos.

Nos sentimos orgullosos de nuestra cocina y queremos compartirla con ustedes.

Los invito pues, a formar parte de Guanajuato disfrutando con la vista "Guanajuato, Sabor e Historia", posteriormente preparando los platillos y deleitando su paladar con la auténtica y tradicional cocina guanajuatense.

Merece especial reconocimiento el esfuerzo realizado por un entusiasta equipo conformado por personas notablemente especializadas en el tema. María Fábregas, seducida por la cocina mexicana, se entregó a una intensa labor de investigación histórico-gastronómica; Mónica Solís Vieyra, chef de gran prestigio, participó en la investigación descubriendo recetas típicas y proponiendo nuevos platillos de una cocina que sigue en evolución; Guadalupe Cañizo intervino en la labor de rescate de recetas y colaboró en la producción de las mismas. Un valor agregado a la obra lo constituye la magnífica fotografía de Enrique Arechavala Silva, que sumado al diseño de Fernanda Ogarrío y Margara Cortés dan como resultado una excelente presentación. Las aportaciones individuales fueron coordinadas por Enrique Reyes Morfin.

En este mensaje voyan mis felicitaciones a todos aquellos que intervinieron en este libro, porque sus intenciones de rescatar y preservar las tradiciones gastronómicas de Guanajuato serán una realidad en cada uno de los hogares en que "Guanajuato, Sabor e Historia" esté presente.

La publicación de esta obra es un logrado ejemplo del interés por participar en la divulgación de un tema cultural de Guanajuato por parte de Grupo Emyco, S.A. de C.V. y de su presidente del Consejo Directivo, Felipe Pablo Martínez Treviño; con agrado agradezco su motivadora y paradigmática aportación para la realización de este libro.

La variedad de recetas de la cocina de nuestro estado hace que nuestra mesa siempre luzca de manteles largos.

**Juan Carlos Romero Hicks**  
Gobernador del Estado de Guanajuato





Grupo Emyco, S.A. de C.V. es una de las empresas líderes en la industria y el comercio de calzado en México, que se significa por su compromiso con sus clientes y consumidores y por la excelencia de sus productos. El portafolio de marcas altamente reconocidas que maneja la empresa incluyen: Gran Emyco®, Lady Emyco®, Huah Puppies®, Caterpillar®, Skechers®, Merrel®, Florsheim®, Kenneth Cole® y Casual Fridays®. Los productos de la empresa son distribuidos en tiendas propias en México y Estados Unidos y por importantes comerciantes en toda América. Para más información, visite por favor nuestra página: [www.emyco.com](http://www.emyco.com)

Estimado Lector:

La cultura de un pueblo tiene una gran variedad de manifestaciones. Su gastronomía es una de las expresiones más contundentes de sus raíces, folklore, costumbres, valores, conductas y en general la conjunción de la vida de la comunidad.

Comer es alimentarse y rara vez se piensa en ello. Comer es ocasión de participación social, celebración de éxitos o logros, reuniones familiares o amistosas, reuniones de negocios o gremiales y hasta de desagravios o de alivio por las frustraciones o las pérdidas de seres queridos.

El comer es inicio de actividades o fin de ellas, produce satisfacción por lo comido o ilusión por lo que se va a comer.

En la gastronomía, un pueblo dedica buena parte de su vida. Hay verdadera pasión por el diseño de nuevas recetas y celo por la conservación de aquéllas que son custodiadas por familias o dueños de restaurantes, fondas o puestos de comida. Está siempre vinculada al orgullo de poder agradar a comensales y éstos prestos para reconocer las habilidades y el arte culinario de quien tiene la virtud de crear placer a través de la comida.

En Grupo Emyco, apreciamos nuestras raíces y la trascendencia de mantener y acrecentar nuestra cultura; por eso estamos coeditando este libro que permitirá conservar el Arte Gastronómico de nuestro estado creando un orgullo por nuestra identidad y nuestros valores.

**Grupo Emyco, S.A. de C.V.**

C. P. Felipe Pablo Martínez Treviño  
Presidente del Consejo de Administración





# INTRODUCCIÓN

Los hombres se alimentan con lo que la naturaleza, determinada por la geografía, les ofrece; así, a través de miles de años, ha podido observarse que la comida es una manifestación inseparable del desarrollo histórico de un pueblo.

Pero en la historia no sólo intervienen los acontecimientos o hechos sucedidos en el transcurso del tiempo, sino también la cultura que, en su acepción antropológica, detalla las formas de ser, pensar y hacer de una sociedad.

El acervo arquitectónico, la riqueza cultural y el paisaje geográfico del Estado de Guanajuato hacen de él uno de los más destacados de la República Mexicana. Ubicada en el corazón del país, esta región, conocida antiguamente como el Gran Chichimeca, ha sido partícipe y testigo de cambios económicos y políticos, incursiones y luchas, forjando un pasado caudaloso para conseguir la identidad propia que la distingue. Guanajuato ocupa un lugar primordial en los anales de nuestra nación; gran parte del territorio estuvo habitado, antes de la conquista, por chichimecas —palabra con la que se designa a tribus de un nivel primitivo— que desconocían la agricultura y cualquier trabajo creativo, y emigraban cuando la caza y los frutos para alimentarse se agotaban. Los chichimecas, integrados por guamares, pames y huachichiles, entre otros, cazaban ranas, venados, pumas y recolectaban raíces, tunas, hojas de nopal, flores de yuca, pitayas; los que vivían cerca de lugares lacustres, incluían peces en su dieta. Otomies y purépechas iniciaron la historia guanajuatense, y sus voces aún pueden oírse en algunos rincones del Estado.

A su llegada, los españoles encontraron las riquezas que ofrecían las minas de la zona y vieron con agrado el asentamiento de sus compatriotas en nuevas poblaciones que rendirían los frutos esperados. Además, hallaron maíz, calabaza, frijol, aguacate, jitomate y otros obsequios que los suelos de la comarca daban con generosidad. Comenzaron las fundaciones y con ellas la agricultura a la que añadieron los cultivos europeos que añoraban: vid, olivo, ajo, trigo, y tantos otros. La abundante mano de obra indígena propició el trabajo del campo, así como las posibilidades de regadío con las que surgieron nuevas técnicas como el arado de reja, la tracción animal y, asimismo, las acequias. La ganadería llegó del Viejo Mundo para cobrar auge y Guanajuato se convirtió en un nuevo reto para los conquistadores. Durante el siglo XVI, se desarrollaron estancias de ganado y de labores agrícolas tanto que, en el transcurso del XVII, prosperaron más las actividades rurales que la minería, sin que ésta dejase de atraer a los colonizadores. El Bajío, región de llanuras de gran fertilidad por las frecuentes inundaciones del río Lerma, era otra muestra de la grandeza natural que confirma una vez más cómo la comida es fuente de cultura y se encuentra siempre en relación directa con el medio geográfico.

Para aquel entonces, la población femenina española había aumentado considerablemente y las recetas traídas del Viejo Continente se combinaron con las de estas tierras sumando a sus platillos los perfumados sabores de la vainilla, el achote y el cacao. La aclimatación de frutos llegados de Europa, África y Asia propició la creación de nuevos guisos que se condimentaron con los aromas de canela, cilantro, clavo, azafrán, pimienta, oregano, anís, jengibre. Los centros urbanos y la fertilidad del suelo, convirtieron el territorio en uno de los más productivos de la Nueva España.

En la XVII<sup>a</sup> centuria, la industria se convirtió en otra empresa de la región: Celaya y Salamanca se dedicaban a fabricar tejidos de algodón, así como San Miguel el Grande, telas de lana; la ciudad de Guanajuato se destacaba en la extracción de plata y magníficas galas que con esta se confeccionaban, mientras León manufacturaba artículos de piel y sus derivados.

El crecimiento demográfico aumentó de manera considerable como consecuencia de esta prosperidad y de las múltiples mezclas entre españoles, indígenas y negros —que dieron lugar a las famosas castas—, mismas que entretejieron sus costumbres y tradiciones.

Después de la Guerra de Independencia, que pasó con furia por esta rica comarca, el trabajo en las minas y en el campo se interrumpió por largo tiempo.

Durante la invasión francesa de 1863, que acabó con el Imperio de Maximiliano de Habsburgo, Guanajuato experimentó influencias culturales determinantes y el mestizaje gastronómico se dejó ver en platos como las tortas de piña o de morisqueta con almendra, el requesón batido, la torta de arroz, el asado con avellanas, el ponche se convirtió en una bebida elegante servida en copas de cristal cortado. Aun así, con el mismo entusiasmo seguían consumiéndose las eneniladas del Bajío, el deshebrado, los ceritos de puerco, los guisos de elote.

En el periodo porfiriano, la producción de cereales aumentó de forma notable y Guanajuato se adjudicó el título de "Granero de la República". Los años de la Revolución fueron muy duros, no solo por las muertes ocasionadas, sino también por la crisis económica en el aspecto agrario.



Al término de la Revolución y con el restablecimiento de la República, la actividad minera de Guanajuato se incrementó y con ello tomaron nueva fuerza la agricultura y la ganadería. Asimismo, al crecer la red ferroviaria del país, llegaron productos de todo el territorio y volvió a sentirse la bonanza que se creía perdida.

El siglo XX trajo consigo grandes cambios, no solo en los aspectos político y social, sino también en la infraestructura rural y urbana. Se fomentaron notablemente la educación —como lo demuestra su magnífica Universidad—, las artes y la cultura que, con su vasta riqueza, promovieron la afluencia turística convirtiendo a Guanajuato en uno de los Estados más codiciados por los visitantes. Aunado a esto, con el desarrollo creciente de la ciencia y la tecnología, la industria se modificó —incluso la cocina, que sin embargo mantiene tradiciones y ritos propios de los mexicanos.

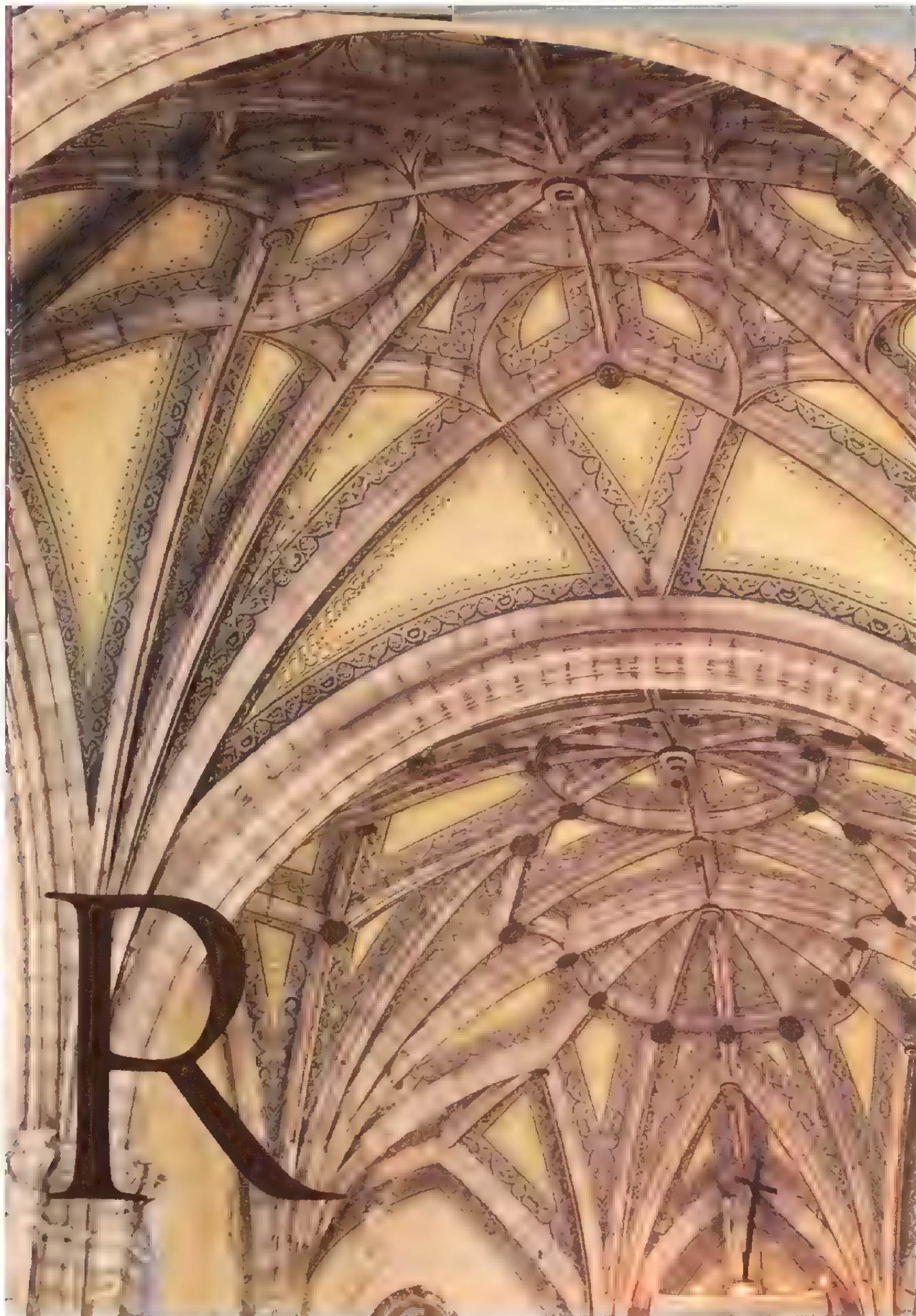
El Estado de Guanajuato, digno representante de la tenacidad de un pueblo, ha realizado obras de incalculable valor y, entre ellas, la de sus habitantes que buscan crecer y rememorar, a través de su arte y su gastronomía, los sabores de ayer y de siempre, aquellos que no redujeron la presencia indígena en la cocina a pesar de los años de conquista. La mesa guanajuatense es el rito para la unidad de la familia y de los amigos, donde se lucen y gozan los frutos que esta maravillosa tierra ha ofrecido a través de los siglos.

Generalmente, el Estado de Guanajuato se divide en cinco zonas geográficas formadas por la Sierra Corda, la Sierra Central, el Bajío, los Altos y los Valles Bajos. Esta obra no se ha estructurado por zonas geopolíticas sino que se ha integrado por características gastronómicas comunes, en los tres capítulos —el Sur, el Centro y el Norte— se aspira invitar al lector a visitar las cocinas de los municipios, no en orden de importancia, ya que no hay tal, sino siguiendo un camino natural y lógico. En este recorrido podrán advertirse las peculiaridades culinarias de los diferentes rincones del territorio y, además, disfrutar todo tipo de delicias que adornan con orgullo la lista de platillos del Estado.

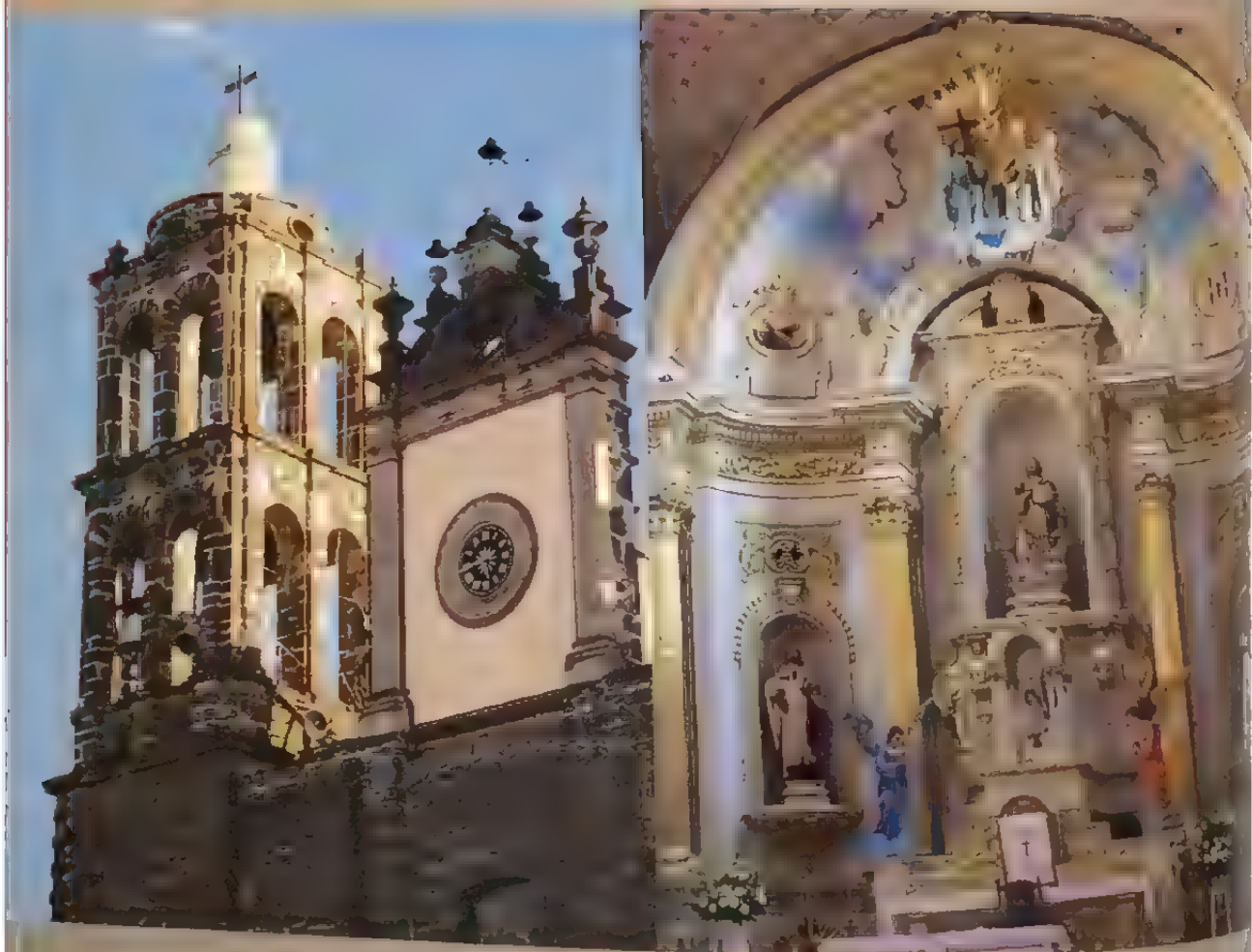
EL TERRITORIO PURÉPECHA EN LOS SIGLOS XVIII Y XIX  
URANGATO • MOROLEÓN • YURIRIA • VALLE DE SANTIAGO  
• GUAYABATE • CALIMA • GUAYABATE  
PENJAMO • GUAYABATE

*La herencia purépecha del*

SU







# LA ZONA SUR, POBLADA EN EL SIGLO XVI POR INDÍGENAS TARASCOS, ESTUVO DOMINADA ANTES DE NUESTRA ERA POR LA LLAMADA CULTURA CHUPÍCUARA DE LA CUAL SE HAN ENCONTRADO IMPORTANTES VESTIGIOS ARQUEOLÓGICOS.

Fue en la región Sur donde se dio el primer contacto hispano con los naturales del actual Estado de Guanajuato. Desde principios del 1700, franciscanos, agustinos y jesuitas se asentaron en las ciudades abajeñas y abrieron conventos con escuelas; la enseñanza buscaba "españolizar" a los nuevos súbditos, no sólo en la evangelización sino igualmente en la educación. En los valles abajeños, frontera natural entre Mesoamérica y Aridoamérica, fue desarrollándose una cultura mestiza que, más tarde, se extendería a todo el territorio; pero la influencia hispana no borró los nombres de las actuales localidades, que reflejan sonidos purépechas de épocas pasadas.

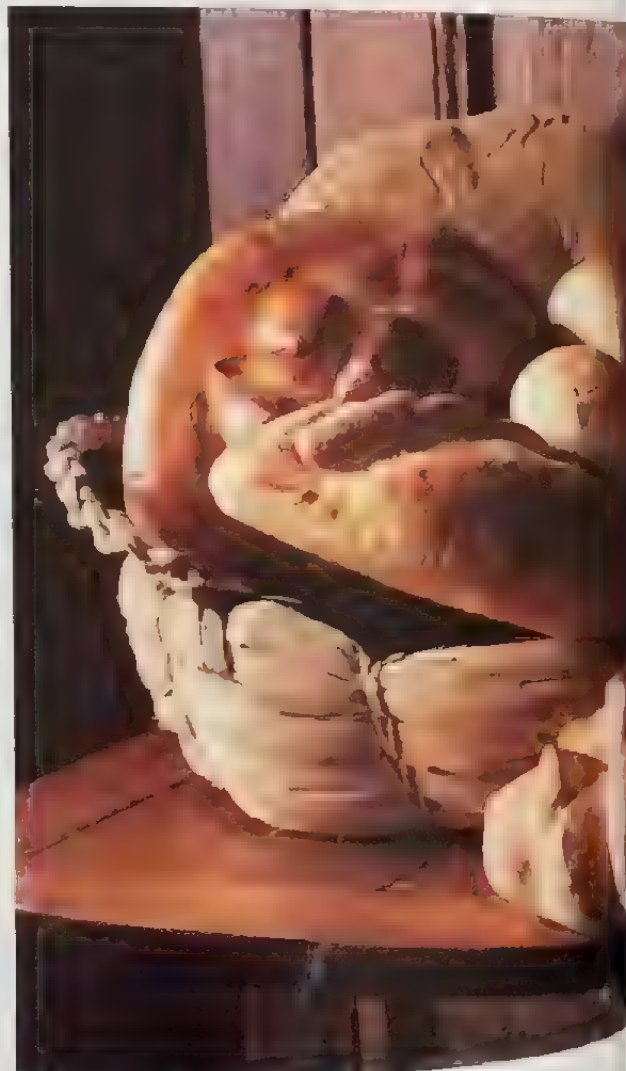
En Jerécuaro —que en lengua tarasca significa "lugar como nido" por ubicarse en una barranca rodeada de cerros—, los habitantes disfrutan de los productos que ofrece la presa Solís donde abundan las carpas que se comen fritas o en caldo con verduras; las comunidades de Satemayé y Puriantzicuaro tienen el crédito de contar con las mejores de la región. Rumbo a la Sierra, en los límites con Michoacán, se ven grandes barriles de madera para curar el pulque; también hay cemitas, de harina de granillo, y charamuscas. Las comidas de Jerécuaro suelen acompañarse de arroz rojo con chicharos, zanahorias y calabacitas picadas. Durante la Cuaresma y la Semana Santa se hacen guisos de lentejas y habas, a más de la capirotada y los torreznos, especie de torrejas aromatizadas con clavos de olor y canela. En Puruagua, son famosas las rosquillas de masa de trigo con pulque cocidas en horno de leña; allí mismo, los obrajeros —artesanos de la lana— fabrican gabanes, cobijas y lomillos para los burros, al igual que en el municipio de Coroneo.

Una de las honras de Coroneo es la magnífica iglesia de Santiago Apóstol, en cantera negra, custodiada por la plaza de frondosos árboles y un cielo azul que parecen una pintura casi perfecta. Los oriundos del lugar, orgullosos de sus manifestaciones culturales, buscan mantener las tradiciones que los distinguen y conservar platillos típicos cocinados en ollas de barro, a la manera de las abuelas, como el pozole rojo o verde, de codillo y espinazo, servido con tostadas, rábano, oregano, lechuga, cebolla y limón; la gallina empulcada forma parte de las especialidades, así como el delicioso mole de metate que se elabora todos los jueves. La barbacoa de borrego con salsa borracha de pulque —obligada para los domingos y las fiestas patronales— se complementa, como todas las comidas, con tortillas de maíz blanco martajado.

Los puques curados, fabricados en la zona, son de guayaba, fresa, piñón, piña y frutas de temporada; asimismo, con el zumo de membrillo se produce una bebida alcohólica que se toma como aperitivo.

Al sur de Coroneo, después de pasar el municipio de Jerécuaro, se llega a Tarandacuao. Como en otros lugares del Estado, la Semana Santa se recibe con tortitas de camarón seco con nopales en salsa de chile guajillo —regionalmente este chile es conocido como *cascabel*—, acompañadas con tortillas de maíz blanco, colorado o negro; además, se preparan tamales de ceniza con hojas verdes de mulpa o de carrizo y uchepos con hojas frescas de elote, así como atole de puzcua, blanco o de sabor. El domingo es día de antojitos, y los pambazos son los principales en la lista; los lugareños los degustan al salir de misa y los escogen de picadillo, de frijoles, o de papa con chorizo. Para los almuerzos se acostumbran los caldos, ya sean de pollo o de res, sincronizadas de queso, y jugo de naranja o, aguas de jamaica o alfalfa; la merienda, en cambio, consiste en café o chocolate con pan dulce, conchas, chilindrinas, cemitas, hojaldras, picones, estribos, bolillos, teleras.

En esta región se cultiva cacahuete, tanto el llamado *del paso*, de cáscara dura y de dos semillas, como el *criollo*, con mas granos y de cáscara tierna. En las





zonas rurales son comunes las deliciosas piruchas, especie de gorditas hechas a base de cacahuete tostado y molido mezclado con piñón molido y frito. Estos no se cocinan, solo se dejan enfriar y para sacar el unto o los untos piden "piruchitas" con un vaso de leche fresca.

Hay mucho chayote, jitomate, zanahoria, tomate verde y canote. El canote se asade y se tapa, se lava y se hornea, luego se parte para comerse solo, con sal, azúcar, espárrago o ajo. El mole es otro sello de la entidad y se consume con enchiladas con carne, almendra, chocolate, ajonjolí, cacahuate, pasas y chiles mulato, cascabel (guajillo) ancho, los cuales primero se secan y luego se remojan, además se le añaden gallitos de las sabrosas para darle más consistencia. Piedra de secongajolite o poll y se acompaña de arroz rojo con chicharos y rajas, es tipo charro, es el plato oficial para bodas o bautizos.



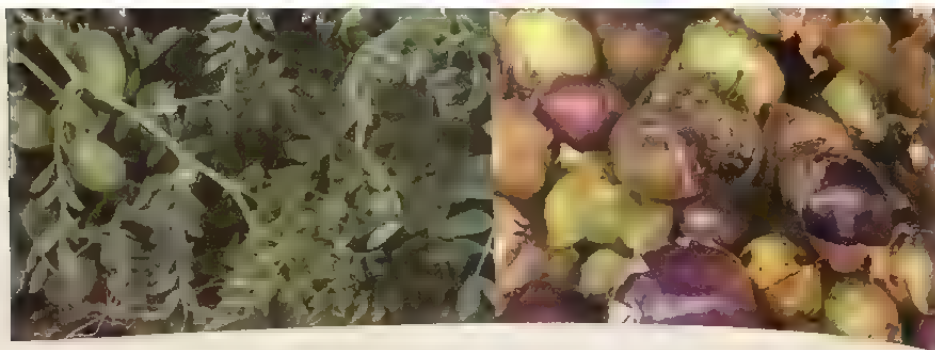




Podría decirse que en Acámbaro, que en lengua purépecha significa “donde abundan los magueyes”, se dio el primer contacto con los conquistadores por lo que se conoce como la Puerta del Sur. Muchos años después, el municipio cobró auge con la llegada del ferrocarril y, gracias al intercambio de mercancías con el resto del país, la región creció de manera importante. La comida es similar a la de los pueblos vecinos, pero nadie logra imitar el pan de este lugar. Desde hace muchos años, los acambarenses se han dedicado a la industria panadera y el éxito nunca los ha abandonado ya que siempre mantienen la calidad y la frescura que les ha hecho ganar tan merecida fama. Generalmente los panes son grandes, elaborados con harina, azúcar, leche, grasa vegetal y huevo; los más populares son el tallado, el pan de leche, la cema —de harina de granillo y miel de piloncillo— el picón, el rancharo, el puerquito típico y las inigualables acambaritas, el único pan pequeño que se prepara en estas tierras. Los primeros en introducir el trigo a la zona fueron los franciscanos: desde entonces, los artesanos del lugar, reconocidos alfareros desde antes de la era cristiana, fueron enseñados por los religiosos a fabricar pan y dieron a la masa las formas que antiguamente trabajaban en el barro.

La visita al mercado es una recreación de tiempos pasados; allí, todos los días de la semana, se congregan personas de comunidades aledañas que acuden a vender y a comprar productos frescos como garbanza, tomate, lechuga, rábano, espinaca y chiles secos en todas sus variantes: ancho o *de guisar*, mulato, negro, guajillo o *cascabel*, criollo, pasilla. Los dulces cubiertos son otras de las glorias de Acámbaro y dentro de esta tradición familiar están los ates, cocadas, bolitas de leche, jamoncillos y frutas en almibar.





Cerca de la cabecera municipal, los viajeros curiosos descubren la maravillosa extensión de agua del lago Irámuco que llega hasta el Estado de Michoacán en donde recibe el nombre de Cutzeo. En el lago se encuentra la *chegua*, pescado de aspecto similar a la mojarra pero de sabor parecido al charal; con la *chegua* se elabora un caldo que se ha hecho famoso en toda la comarca. Los visitantes acuden a Irámuco a degustar los productos del lago y, en las orillas, se puede ver cómo ponen a secar el pescado que no se consume, para luego molerlo y convertirlo en un buen alimento para animales.

En las cercanías se ubica Tarimoro que, durante la colonia, era el paso obligado entre Acámbaro y la ciudad de Guanajuato. El camino era transitado

por arrieros que transportaban a otros pueblos trigo, maíz, tomates verdes, zanahorias, coles, aguacates, cebollas, lechugas y jitomates, en mulas, caballos o burros. A finales del siglo XIX, Tarimoro era un lugar famoso por sus posadas ya que los mercaderes pernoctaban allí luego de largas travesías: en las fondas cercanas, la comida consistía en antojos y guisados de frijol, garbanzo y arroz.

En la actualidad, además de sus tradiciones agrícola y gastronómica que comparte con Acámbaro, este municipio se ha especializado en la fabricación de cerámica, alcanzando fama internacional; la calidad y el delicado diseño de las piezas les imprime un sello distintivo que hace que se reconozcan a primera vista.

Estas costumbres culinarias y de cultivos —cacahuete, maíz, camote, trigo, caña de azúcar, chile, garbanzo—, Tarimoro las tiene en común con su otro vecino, Salvatierra, en cuya cabecera





municipal, fundada en 1664, se respira un ambiente de trabajo continuo y esto se ve reflejado en su imponente mercado cubierto que alberga cientos de puestos con productos frescos y atractivos: naranjas, piñas, mangos, guayabas –rosa, peruana y de algodón–, maíz rojo o morado para pozole, nopales, lentejas, garbanzas, calabazas, cacahuates. Asimismo hay tomate verde, amarillo, que es más dulce, y morado, que abunda en todo el Bajío; la cantidad y calidad de las frutas permiten tener aguas frescas todo el año. La barbacoa y el *montalayo* se venden diariamente, ya sea para el almuerzo o la comida. Para elaborar el *montalayo*, la panza de chivo o borrego se rellena de vísceras enchiladas con guajillo, cebolla, ajo y hierbas de olor; la carne debe picarse con una aguja para que salga el vapor. Para la cocción, el *montalayo* se pone en vaporera sobre hoja de maguey y se acompaña con *infurtidos*, nombre que reciben en la zona las verduras encurtidas. En los comederos y puestos de expendio se pueden ver los vitroleros de nopales, brócoli, papa en trozo, pepino, zanahoria, cebolla, ajo... Las verduras y las frutas se preparan y luego se envasan en vinagre; unas se hierven antes y otras, como la jícama, el rábano y los chiles güeros, se hacen en crudo. En algunos municipios, como Celaya, los cacahuates se tuestan –aunque en otros lugares se hierven– antes de hacer la conserva, que los niños compran para saciar el antojo









En las comunidades rurales siguen elaborándose los buñuelos de rodilla con miel de piloncillo y, con frecuencia, se bebe el atole de puzcua, sin canela ni azúcar, que se acompaña con un trozo de piloncillo para morder. Un dulce popular en el campo, sobre todo en la comunidad de San José del Carmen, son los *prestiaños*, gorditas de harina de trigo amasadas con leche y sal que se frien con manteca y, una vez doradas, se reposan en miel de piloncillo; durante la Cuaresma son infaltables y las amas de casa los preparan por la mañana para comerlos al mediodía. Aunque los tamales no son tan populares, en ocasiones sí se acostumbra y suelen envolverlos en hoja de coyol, abundante en la zona, similar a la de platano.

La *alborada* es una de las tradiciones más arraigadas en Salvatierra en la que se venera a la Virgen de la Luz, patrona del lugar. Al mediodía, la tradición dicta la quema de "monitos": cada comerciante hace una figura con galletas, frutas, dulces y colaciones, además del cohete que debe tronarse para que la magia de tales regalos caiga y los niños acudan presurosos a la recolección. En Semana Santa es de ley comer charamuscas y capirozada sin cacahuete, a diferencia de otras zonas aledañas.



En el municipio de Villagrán, por su parte, en esas fechas no pueden faltar las tortitas de camarón con nopales en chile rojo y el potaje de lentejas.

Los habitantes esperan con ilusión las fiestas religiosas, de las cuales las más importantes son la de Corpus Cristi y la del 8 de diciembre, día de la Purísima. Para tales festejos se elaboran tamales de queso o carne de puerco, panes con formas de animalitos y los imprescindibles atoles. Las bodas, bautizos y cumpleaños se celebran con carnitas, mole, barbacoa de borrego o res o cabrito, arroz rojo y fideo seco.

En las comunidades rurales es común encontrar la carne de puerco en trozos, guisada con salsa de chile rojo —conocido generalmente como guajillo— y acompañada de atole blanco. Para la merienda el camote enmielado o al horno con leche es una de las golosinas preferidas.

Dejando Villagrán está el camino a Cortazar, población bendecida con la abundancia de los frutos que da la tierra. En la plaza principal, rodeada de arcos, aún pueden oírse los suaves cantos de los pájaros y sentirse la calidez de un clima donde, en algún tiempo, se cultivó la caña de azúcar con la cual se fabricaba el Ron del Bajío, famoso por su calidad. Para los moradores, orgullosos de su gastronomía, el plato principal es el cabrito que primero se cocina en vaporera y luego se frie; se acompaña con frijol claro refrito, arroz y salsa de molcajete.

Su vecino, Jaral del Progreso, presume de las *corundas*, muy diferentes a las conocidas en otras zonas; estos tamales se elaboran en el mes de julio cuando el maíz está "jiloteando". La masa se mezcla tan sólo con sal, sin ceniza, y con manteca bien batida y requemada para que tenga un sabor sutil; luego, la masa se extiende a lo largo de la hoja fresca y se envuelve de tal manera que el tamal tenga diez centímetros de largo. Al mismo tiempo, debe confeccionarse un caldo con jitomate y chile chilaca en rajitas, complementado con carne de puerco o queso blanco en tiras; entonces, por fin, el banquete: se desenvuelve el tamal caliente y se introduce en el succulento caldo creando un festín para el paladar.

Cerca de la cabecera municipal, en la comunidad Victoria de Cortazar, los lugareños acuden al Cerro de Culhuan donde organizan sus días de campo; en esas ocasiones se prepara el *capon*, caldo picoso de verduras y hierbas de olor que solía hacerse con bagre, aunque hoy puede ser con espinazo o pollo, y se sirve, como tantos otros, con tortillas de maíz tierno.



CAPIROTAS DE PILONCILLO  
A GRANEL



Los domingos la barbacoa es la comida obligada; hecha en horno de tierra, la de chivo se acompaña con frijoles flor de mayo o flor de junio y la gente se levanta muy temprano para comprar el generoso guiso.

Los dulces son el sello de Jaral, ocupando el primer lugar el rollo de guayaba relleno de cajeta y coco; hay jamoncillos, cocadas, membrillates, peronates, y frutas de horno, panes pequeños, que son toda una tradición artesanal, cubiertos con coco, chocolate o en forma de soleta con relleno de atole blanco.

Esta región goza de la majestuosidad del río Lerma que la atraviesa y riega sus plantíos de granos como lo hace en el municipio de Santiago Maravatío; allí se ven los campos sembrados y los tonos de verde parecen formar un oleaje continuo. Las *largas* son el platillo más popular aunque los habitantes confiesen que la paternidad del antojo proviene de la comunidad de San Pedro, en Salvatierra.

Para el desayuno es común servir huevos revueltos con chile y ejotes, acompañados de frijoles de la olla, o moronga de puerco elaborada con cáscara de naranja y de lima; los tacos dorados rellenos de picadillo se sirven a cualquier hora del día al igual que el menudo rojo con chile guajillo.

La comida se compone, generalmente, de albóndigas de carne molida con hierbabuena y ajo en caldillo de jitomate con chile chipotle y arroz rojo con chícharo, papa y zanahoria como guarnición. El *gallo*, que se consume en casi todo el Estado, es un potaje con xoconostle y puede complementarse con pollo o pescado; las acelgas se sofríen con jitomate, chile serrano y cebolla que, servidas con frijoles flor de mayo caldosos, hacen una succulenta comida.

La vitualla de Dolores Hidalgo, aquí se conoce como guiso de garbanzo y es común en las bodas al igual que el mole rojo. Es muy importante el cultivo de los chiles poblanos que en la zona se llaman *chiles para rellenar*, ya sea de picadillo, pollo deshebrado, frijoles, arroz, quesos blanco o de cabra frescos, confeccionados en las comunidades rurales: siempre van capeados y se sirven en caldillo de jitomate. También se agregan en rajas a platos como la carne de cerdo en trozos.





A pocos kilómetros se localiza Uriangato, que en purépecha significa "lugar donde el sol se esconde", y se conoce como el reino de las frutas cristalizadas; hay higo, limón, piña, calabaza, chilacayote, camote. Además, se prepara el rollo de guayaba relleno de durazno, membrillo, nuez o de la guayaba misma. Para Semana Santa el mercado y la plaza se colman de puestos que venden cocos frescos, tortas de camarón con nopal, carpa dorada con chile piquín y limón, que guardan de manera deliciosa la vigilia obligada en estas fechas.

Las nieves de bote son otro atractivo del jardín principal y las hay de queso, mamey, cajeta, mango, beso de ángel —tequila con cereza—, piña con coco, fresa, melón, vainilla, chocolate, limón, nuez, tequila y arroz. En el mercado se puede saborear un exquisito mole a base de chiles ancho, guajillo, mora, pasilla y mulato, con chocolate, ajonjolí, cacahuete, almendra, canela, plátano macho, cebolla, ajo, tortilla tostada y bolillo dorado; en los comederos, las guisanderas mueven la salsa con una gran pala de madera con movimientos rítmicos, como si la acariciaran.

Este municipio comparte con su vecino inmediato, Moroleón, las actividades industriales basadas en el ramo textilero y de la confección. La gastronomía es otro punto en común.







y, aunque no es posible hablar de un platillo representativo de esta zona, sí se puede afirmar que los antojos son la base de la dieta diaria: tostadas de pato o de pollo con col, tacos dorados, barbacoa, menudo, carnitas, birria...todo acompañado de tortillas recién hechas.

En los alrededores abundan los chiles *chuliquín*, de color amarillo intenso, que se utilizan en lugar del serrano verde; también los dejan secar y los muelen para aderezar fruta fresca; las calabacitas deshidratadas se apilan en cantidad y se utilizan para hacer torreznos. En noviembre y diciembre, época de cosecha, exhiben el frijol *huamuchil* de color rosa intenso en huacales de madera.

El camote blanco se vende asado, sin piloncillo, y suele comerse con leche o solo, a manera de papilla.





The ruins of the Temple of Mars Ultor in the Forum of Augustus, Rome, Italy. The temple was dedicated to Mars Ultor, the god of war and justice. It was one of the most important temples in the forum, and its ruins are still visible today. The temple was built by Augustus in 2 BC, and it was destroyed by the Visigoths in 410 AD. The ruins are located in the center of the forum, and they are surrounded by other ancient structures. The temple was a symbol of Augustus's power and his claim to be the son of a god. It was also a place where important events took place, and it was a source of pride for the Roman people. The ruins of the temple are a testament to the greatness of ancient Rome, and they are a reminder of the city's long and glorious history.



Los almuerzos empiezan desde las nueve de la mañana y consisten en caldo de pescado, similar al *michi* de Michoacán, que asimismo se sirve para la comida de mediodía, tacos de cabeza, de bistec, y de tripita, además de licuados de platano. Para la botana, los charales se limpian con jugo de limón y sal, luego se lavan para que conserven la humedad, se pasan por harina y se frien. Igualmente se preparan las *chofritas*, tipo de carpas pequeñas sin espinas que se comen fritas. Los mariscos y el filete de cazon tienen mucha demanda como la barbacoa de chivo enchilada que siempre se acompaña con frijol flor de junio, el más empleado en la zona.

Para la cena se consumen tacos dorados o al pastor, y enchiladas rojas con queso con una pieza de bistec o pollo. El 4 de enero, Yuriria se viste de fiesta para venerar la Preciosa Sangre de Cristo, la ciudad se adorna con carros alegóricos, danzas, bandas musicales, feria con juegos de todo tipo, puestos de antojitos y de ponche de frutas. Alrededor de su incomparable templo fortaleza, joya arquitectónica del siglo XVI, los habitantes disfrutan del clima de alegría y serenidad que esta portentosa ciudad ofrece.







Subiendo a Valle de Santiago el paisaje se vuelve más agreste y los cerros se ven de color ocre. En plena zona volcánica se asienta este poblado que se fundó en 1607 y que, desde siempre, se ha conocido como "el país de las siete luminarias", en alusión a los cráteres que lo rodean. El visitante no puede dejar de sorprenderse ante esta magnificencia natural; tal es el tamaño de la hoya llamada La Alberca que en ella se practican deportes acuáticos. En algunos cráteres, en tiempo de sequía, las aguas bajan dejando al descubierto cuevas y pinturas rupestres propios y extraños acuden a admirar las bellezas del lugar y realizan días de campo a los que llevan tamales cocidos en horno de leña, ya sean de cacahuate con queso

o piloncillo, chile rojo con carne, o nata con piloncillo.

En lo que a comida se refiere, la calabaza en horno es otro símbolo de Valle de Santiago; similar a la calabaza en tacha, también se cocina en horno de tabique crudo. Los tacos de masa de maíz con chile verde y queso, se envuelven como tamal y se cuecen en horno de leña lo que les da un sabor único.

En el mercado las cocineras ofrecen barbacoa, cabrito, menudo, carnitas, chicharrón, mole de guajolote. Cacahuates tostados, brocoli, coliflor, apio, lechuga, acelga y muchos chiles adornan los puestos con variados colores, las verduras son enormes, y se piensa que este fenómeno se debe al alto grado de minerales que hay en la tierra.

Como en el resto del Estado, los panes son apetitosos y los nombres tientan a menos goloso: tambores de queso, potvorones, bisquets, galletas integrales con pepita y de mantequilla con nuez, barquillos rellenos de crema y mermelada de fresa, conchas verdes, rosa y de chocolate, *deliciosas* —especie de alfajores de crema y coco, cubiertos de chocolate—, *aforrados* de canela, quesadillas redondas rellenas de crema en lugar de atole como las de Cortazar.

Pueblo Nuevo y Abasolo son municipios que comparten costumbres y tradiciones, para el día de la Candelaria, 2 de febrero, se elaboran tamales diferentes guisos acompañados de atole de puzcua. En los mercados se expenden quesadillas, gorditas, barbacoa de res, birria de chivo enchilada, caldo de pollo de res, bistec con chile, mole rojo, tamales de carne con chile y de azúcar, y guaya rosa en los meses de mayo y junio.

En la plaza de Abasolo, a las seis de la tarde, la gente espera ansiosamente la llegada del vendedor de panes grandes, en forma de pañuelos cuadrados, espolvorean con azúcar glas y rellenos de mermelada de fresa, así como pan de leche con canela, pan de agua, rampechanas, cemas con piloncillo chorreado, conchas de vainilla y chocolate. Por la noche, en los puestos callejeros se disfrutan burritos de tortilla de harina con bistec y frijoles o de carne de puerco y salsa, en forma de flauta. En las grandes ocasiones se preparan tamales de ceniza rellenos de queso, chile guiso y salsa roja. Los domingos, no puede faltar el menudo para el almuerzo, ya sea rojo o el tatemado, menos caldoso y cocido en el horno.





ATOLES DE PUZCUA, GUAYABA, FRESA, VAINILIA  
Y CHAMPURADO DE CHOCOLATE









Este blason lo tiene igualmente Penjamo, su municipio vecino que, además de formar parte de la fructífera región del Bajío, es la famosa zona tequilera de Guanajuato; las tierras producen el agave *Tequilana Weber* que, para que sea de calidad, debe alcanzar de ocho a diez años de madurez. En 1974 el Diario Oficial de la Federación dio la denominación de origen para la elaboración de tequila en el Estado de Jalisco, en algunas zonas de Michoacán y de Nayarit; los siete municipios de Guanajuato designados fueron Penjamo, Abasolo, Manuel Doblado, Purísima del Rincón, Huanimaro, Cuernavaca y parte de León, en el año 2000, el de Romita pasó a formar parte de la lista.

Penjamo es una ciudad rodeada de montañas que parecen vigilar sigilosamente las tradiciones culinarias que se han desarrollado a través de los años. Las carnitas de cerdo son el plato más costumbrista del poblado, sin dejar de destacar el puerco enchilado en barbacoa, cocido en horno de leña; las enchiladas con pollo, el pozole rojo y las tostadas se encuentran a la vuelta de cualquier esquina, sin poder definir, después de probarlas, cuál es mejor.

Dentro de este municipio se ubica Corralejo, hacienda donde nació Miguel Hidalgo y Costilla, cuyo padre era el administrador de la finca que en aquellos tiempos supo estar dedicada a la agricultura y a la ganadería. Fue desde siempre abundante en agaves, pero la explotación de los mismos comenzó hace pocos años.

*"Si te sabe al mejor tequila y te dan ganas de cantar, ¿es que es de Penjamo!"*

Los entendidos dicen que hay cuatro categorías de tequila: el blanco, como sale de la destiladora; el joven, mezcla de reposado y blanco; el reposado, que debe asentarse en barricas de roble blanco durante más de dos meses; y el añejo que madura en barricas de no más de 500 litros, mínimo un año.

Desde 1997, la Norma Oficial Mexicana rige la fabricación de esta bebida con la supervisión del Consejo Regulador del Tequila para proteger así su calidad reconocida a nivel mundial. La etiqueta de tequila, donde se imprime 100% agave, dicta que esta elaborado con miel de agave; si el rotulo no muestra esta leyenda, significa que la bebida tiene 49% de azúcares y 51% de miel de agave. El tequila fue el primer producto mexicano legalmente reconocido por su nombre en todo el mundo.



Saliedo de Pénjamo, rumbo a Cuernamaro, los agaves siguen escoltando los caminos agrestes y dibujan un paisaje diferente de colores ocres y verdes oscuros. Al atardecer, la luz refleja tonos cálidos que delinean las parcelas cultivadas con maíz blanco, garbanzo y trigo, cuyas varas se mueven acompasadamente. En la cabecera municipal de Cuernamaro se celebra, del 23 de noviembre al 12 de diciembre, la fiesta de las "calles compuestas": en estas fechas, todos los días se "compone" una calle adornándola con papel picado de colores y, en la puerta de cada casa de esa vía, se coloca una imagen de la Virgen de Guadalupe. Después de las 8 de la tarde se realiza una peregrinación en honor a Nuestra Señora y a las ocho de la noche la gente recorre la calle donde los dueños de las casas convidan a los paseantes con tinga de pollo, tostadas de cebiche o de patitas de puerco, tamales, pozole, enchiladas, tacos de suadero y ponche con tequila producido en el municipio. Otra fiesta importante es la que se lleva a cabo el 12 de noviembre, fecha en que Cuernamaro se elevó a la categoría de ciudad: los juegos pirotécnicos y mecánicos amenizan la feria que se viste con puestos de garbanzo tostado para botar, enchiladas, carnitas con frijoles flor de mayo refritos, mole con arroz rojo y tortitas de maíz molidas, además de tamales de chile y de dulce con piña, tamarindo, guayaba, y calabaza en mielada.

El pozole verde o rojo es uno de los platillos más populares de la entidad, y las enchiladas rojas, presentes en todas las mesas guanajuatenses, en Cuernamaro se rellenan de queso blanco, sino con papa o frijol bayo refrito y se complementan con cecina. Algunos guisos no estarían completos sin los garbanzos hervidos y vaporera para acompañarlos; las gorditas de trigo, cocidas en horno de leña y bañadas con piloncillo, atraen la atención de los que entienden del buen comer y dejan en el paladar el recuerdo imborrable del sabor.





# LA COMIDA EN EL VALLE

La *timote* es un plato que se prepara en la  
región del Rioque y es un plato que  
la cantidad de cascara, como tal, como  
una *teveche*. La *teveche* es un plato  
preparado con las verduras y, aunque  
es un plato en forma de *sorvato*, se  
distingue por su *teveche* *timote* y  
se *timote* *timote*.

En la *timote* se *timote* a la *timote* *timote*  
la *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
d *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
an *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
emete *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
modo *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
que se *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
todo *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*

En la *timote* *timote* la *timote* *timote* *timote*  
y *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*

En la *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*

una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*  
una *timote* *timote* *timote* *timote* *timote* *timote*





- 15 tomatitos de milpa
- 2 jitomates salados
- 6 chiles serrano
- 1 chía de árbol frito
- 1 cebolla mediana, partida
- 2 dientes de ajo, pelados
- 2 taza de cilantro

Mientras se cocinan los tamales, en una cacerola con el agua y hierva los tomatitos con los jitomates y los chiles fritos, muele los ingredientes hervidos con 2 tazas del caldo de la cocción junto con la cebolla, los ajos y el cilantro, sazónalo con sal y sirva en salsa.

# SYNOPSIS

The following is a summary of the main points of the report. It is intended to provide a brief overview of the findings and conclusions of the study.

The study was conducted in order to determine the effect of the new policy on the economy. The results of the study are as follows:

The first point to be noted is that the new policy has had a significant effect on the economy. This is evident from the fact that the economy has grown at a faster rate than in previous years.

The second point to be noted is that the new policy has had a positive effect on the environment. This is evident from the fact that the environment has improved since the policy was implemented.

The third point to be noted is that the new policy has had a positive effect on the social sector. This is evident from the fact that the social sector has improved since the policy was implemented.

The fourth point to be noted is that the new policy has had a positive effect on the cultural sector. This is evident from the fact that the cultural sector has improved since the policy was implemented.





[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

[[ ]]

# COLECCIÓN DE RECETAS DE LA COCINA MEXICANA

Se preparan de la  
siguiente manera:  
Se toman 100 gramos  
de carne de res  
cortada en cubitos  
y se cocinan en agua  
con sal y especias.  
Después se agregan  
los champiñones y se  
cocina hasta que estén  
blandos.

Se toman 100 gramos  
de carne de res  
cortada en cubitos  
y se cocinan en agua  
con sal y especias.  
Después se agregan  
los champiñones y se  
cocina hasta que estén  
blandos.

Para preparar este plato se toman 100 gramos  
de carne de res cortada en cubitos y se cocinan  
en agua con sal y especias. Después se agregan  
los champiñones y se cocina hasta que estén  
blandos.

En un cazo con agua cocine los tomates con  
ajo, cebolla y los chiles serranos. Cuando estén  
blandos añada el jitón y cocine hasta que esté  
al gusto. Caliente una sartén y vierta la salsa  
de jitón y incorpore la salsa y cocine hasta que  
pase el líquido, reserve.

En otra sartén caliente el aceite restante y  
escurra el exceso de grasa sobre papel absorbente.  
Ponga la salsa y verifique las tortillas casi  
preparación de los chiles para que no se rompan.





1/2 taza de frijoles blancos  
 caldosos  
 1 taza de tomatillo  
 picado  
 1/2 cebolla picada  
 1/2 limón y 1/2 vaso de  
 1 ramita de epazote, picada  
 1 cucharita de ajonjolí  
 se el 1/2 minuto  
 sal al gusto  
 1 taza de crema fresca

200 g de queso fresco  
 desmoronado  
 4 nopales baty, cocidos

para 5 porciones

Muele en la licuadora todos los ingredientes, salvo  
 el ajonjolí y manténgala caliente hasta el momento.  
 Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.  
 Para ensamblar los chiles escurre la mitad de los  
 chiles y los chilaquiles acomódelos en una charola y  
 dúctalos 5 minutos.

Sirva un chile por persona y báñelo con la salsa  
 de frijol, salpique con queso fresco y adorne con  
 haby cortado en forma de hoja.













CHEMICAL ABSTRACTS

Uno de los frutos de los que se identifica a México es el jalapeño y recibe este nombre porque originalmente era en Xalapa en donde se cultivaba, también se le llama chilesinismo país, por ser a época en la que mejor se da, es el que más se utiliza en los platillos de Chiapas. Cuando madura es fresco, es rojo intenso con marcadas rayas y se emplea para salsas crudas o asadas, tiene otro nombre cuando es seco y ahumado, el de chipotle.

James H. ...  
...  
...  
...  
...  
...

[illegible][illegible]

$\Delta$      $r_1 \leq r_2 \leq r_3$      $f(r_1) \geq f(r_2)$

$f(x) = |x|$      $f(x) = x^2$      $f(x) = -x^2$

1. The first group of authors (e.g., [1, 2]) considers the problem of the control of the motion of a mechanical system with a single degree of freedom. The control is realized by means of a single control signal. The control is realized by means of a single control signal. The control is realized by means of a single control signal.

1. *Intermittent*

[illegible]

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

*P. S. P.*

Lave los chiles y haga un corte longitudinal en cada uno cuidando de no partirlos. retire las semillas con las venas y séquelos muy bien. En una olla profunda cuberte el aceite a fuego alto, antes de sumergir los chiles baje la temperatura y fríaslos por unos minutos hasta que la piel se infla. Retire y véstalos sobre papias o bene, quitales la piel baje el chorro de agua fría pásalos a un recipiente con el agua, el vinagre y hielos y reposelos hasta enfriarse totalmente. Reserve el marañón.

Una vez que todos los ingredientes y rectifique la  
sazon. Escurre los chiles, rellenelos paselos por la natana  
y comalos en un plato. Refrigere hasta el momento  
de servir.

1000

En un recipiente combine todos los ingredientes y p  
 al fuego a media potencia de oliva y aceite en batidor de globo  
 para pa. Se condicione. Conserve a temperatura ambiente.  
 En el momento de servir bañe los chiles con la mayonesa y  
 la salsa de queso de leche y queso.



Laamouda (Lamouda) is a traditional Algerian salad, often served as a side dish or a main course. It is made with a base of white rice, topped with a mixture of finely chopped vegetables including tomatoes, onions, and green herbs. The dish is garnished with small, round, red and yellow items, possibly pickled vegetables or fruits. It is a popular dish in Algerian cuisine and is often served during special occasions.

Lamouda "algeria"





# Champiñones con Chile Verde

Champinon es el nombre común que se le da a diversos hongos de la familia de las agaricáceas. El cultivado tiene un sombrero abombado que alcanza los 10 centímetros y su carne es blanca, el silvestre es un poco más grande y crece en bosques, es de sabor fuerte. El Estado de Guanajuato es un gran productor de champiñones.

- 4 jitomates partidos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 dientes de ajo pequeños picados
- 4 chiles serranos fritos
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 3/4 taza de chicharrón picado
- sal al gusto
- 1/2 taza de manequitas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 6 cucharadas de cebolla picada finamente
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 10 champiñones medianos lavados y limpiados
- 1/2 taza de queso de queso

PREPARACIÓN

En la licuadora muele los jitomates, la cebolla, los ajos y los chiles verdes, en una cacerola caliente el aceite y añada la salsa molida. Cuando comienza a subir la grasita agregue el chicharrón y sazón al gusto.

En una sartén caliente la mantequilla con el aceite y saltee la cebolla con el ajo, muela las cabezas de los champiñones, sazón y cocine hasta que estén tiernos y firmes. Retírelos, déjelo enfriar y recubra con el chicharrón picado. Arreglos en un plato y sirvalos calientes.

# Queso Panela

## Queso Panela

1 cebolla picada  
100 g tomates  
100 g tomates verdes  
100 g de chile serrano  
100 g de chile jalapeño  
100 g de chile de árbol  
100 g de chile de árbol  
100 g de chile de árbol  
100 g de chile de árbol  
100 g de chile de árbol

1 kg de queso panela  
500 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela  
100 g de queso panela

100 g de queso panela

El queso panela es blanco, fresco y suave, con bajo contenido de grasa. Cuando se cuece en la leche de vaca, se vuelve en cuajados de mimbre para adquirir forma redonda y macer el tepido en el queso. En el Estado de Guanaquati se emplea tanto en platillos salados como dulces y se produce en grandes cantidades. El cuilacoche es el hongo parasito de la mazorca del maiz que se origina en la temporada de lluvias, de mayo a septiembre. De textura tierna y color negro en su interior, por fuera se torna en tonos grisáceos hoy ha tomado un nuevo auge y se considera un ingrediente sofisticado.

En una sartén, caliente el aceite y saltee la cebolla, agregue los chiles y luego los tomates verdes, añada el matlache y sazone incorpore la crema y gué con el caldo de pollo; sazone y mueva en la licuadora hasta obtener una salsa tersa. Rectifique la sazón y vierta la salsa en una cacerola para mantenerla caliente.

Corte el queso en rebanadas de 0.5 cm de espesor y márquelas con un arco de 8 cm de diametro, retire el queso sobrante y pase cada circulo por la harina. Caliente el aceite en una sartén de teflon y dore las piezas de queso por ambos lados, retirelo y pongalo sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. Reserve hasta la hora de servir. En un platon ponga un espejo de salsa de cuilacoche, acomode los circulos de panela y decore con el cebolito, los tomates y los chiles, acompañe con tostacas.







## 1/2 taza de pulpa de tamarindo 5 cucharadas de azúcar 1 cucharada de maicena

1 1/2 tazas de pulpa  
 de tamarindo  
 5 cucharadas de azúcar  
 1 cucharada de maicena

1 taza de caldo de pollo,  
 tibio  
 1/4 taza de tequila reposado  
 2 cucharaditas de  
 salsa Tabasco

sal y pimienta negra,  
 al gusto

3 cucharadas de  
 mantequilla

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 200 g de champiñones, picados
- 2 tazas de col, picada muy finamente
- 1/2 taza de cacahuates pelados, picados muy finamente
- 4 chiles de árbol fritos, picados finamente
- 3/4 kg de lomo de puerco cocido, picado muy finamente
- 2 cucharadas de salsa de soya
- pimienta negra, recién molida
- 3 cucharadas de tequila reposado
- sal a gusto

- 24 tortillas de harina
  - 2 a 3 tazas de aceite de maíz
  - 8 hojas de col, lavadas
  - 16 chiles de árbol, fritos
- para 8 porciones

*El tamarindo, originario de Asia, es un fruto de color café, con pulpa fibrosa y agrodulce, habitual en la comida de la India. En nuestro país se adaptó notablemente y hoy forma parte de numerosos platillos nacionales, ya sea en pasta, pulpa o polvo, es ideal para preparar salsas, agua fresca y dulces con azúcar o chile.*

En una sartén vierta la pulpa de tamarindo con el azúcar, derrita muy bien e incorpore la maicena disuelta en el caldo tibio, cocine a fuego medio, agregue el tequila junto con la salsa Tabasco y sazone con sal y pimienta. La salsa estará lista cuando los ingredientes estén bien combinados y tenga una consistencia ligera. Al último momento, brille la salsa con los trocitos de mantquilla y reserve a temperatura ambiente.

En una sartén caliente el aceite de oliva y acitrone la cebolla; saltee el ajo y agregue los champiñones. Casi de inmediato, añada la col con los cacahuates, los chiles de árbol y el lomo de puerco; sazone con la salsa de soya y un poco de pimienta negra. Por último, vierta el tequila y salpique con sal; cocine hasta que el líquido se evapore, deje enfriar y reserve.

Caliente ligeramente las tortillas en el comal y rellénelas con la carne; dóblelas de manera que los extremos de las tortillas queden hacia adentro como si estuvieran selladas. Fije la tortilla con palillos para que no se salga el relleno en el momento de freír. Caliente una sartén o freidora con el aceite y dore los cilindros. Retire, escurra el exceso de grasa sobre papel absorbente y resérvelos calientes. Partalos a la mitad en sesgo y acomódelos en un platón; adorne con las hojas de col, los chiles de árbol y bañelos ligeramente con la salsa.

# CHARALES Y CARPAS

10 onces de charales  
sin semillas y usados

3 cucharadas de vinagre  
de uva

5 dientes de ajo picados

1/2 cucharilla de comino  
en polvo tostado

1 cucharilla de orégano  
tostado y molido

1/2 taza de agua

sal al gusto

1 kg. de charales secos.  
Limpies

limones sacaño

1/2 taza de harina de trigo

4 huevos batidos

sal y pimienta al gusto

1/2 taza de aceite de caza

5 postas de carpa  
de cinco onces

1 limón y jugo

sal y pimienta al gusto

1/2 taza de queso fresco

1/2 taza de chile  
en polvo

1 taza de harina de trigo

1/2 taza de aceite de oliva

1 limón y partes en 4

para y para

## CHARALES

En la licuadora muele a los charales con el vinagre, el ajo, el comino, el orégano y el agua sazore con sal. La salsa debe quedar líquida pero con cuerpo. Viértala en una salsera para acompañar los charales y la carpa.

## CHARALES AL LIMÓN

Roce ligeramente los charales con el jugo de limón y escurralos. Reboce los en harina, cubralos con los huevos batidos y salpique con poca sal y pimienta. En una sartén caliente el aceite y fría los charales hasta que se doren y estén crujientes quite el exceso de grasa sobre papel absorbente y acomode los en un plato.

## CHARALES AL LIMÓN

Roce las postas de carpa con el jugo de limón y conbue la sal con la pimienta y los polvos de ajo y cebolla saque el pescado con esta mezcla y enharínelo. En una sartén caliente el aceite a fuego medio alto y fría las postas por ambos lados el pescado deberá quedar dorado y cocido. Escorra el exceso de grasa y sirva en un plato extendido. Acompañe con la salsa de chile de árbol y los limones.







## Ensalada de verduras

agua para cocinar  
las verduras  
sal, al gusto

3 chayotes pelados

1/2 kg de papitas  
en moray lavadas

1/4 kg de zanahorias  
baby, lavadas

200 g de ejotes lavados

1 taza de floretes de  
brocoli, lavados

1 taza de floretes de  
coliflor, lavados

2 tazas de granos de  
elote congelados

1 taza de cebollitas de  
cambray en vinagre

1/2 kg de tomates cherry,  
cortados en cuartos

1 cucharada de aceite de  
maíz

1/4 taza de aceite de oliva

1/4 taza de vinagre de  
manzana o vino blanco

1 cucharadita de jugo  
de limón

1 cucharadita de  
oregano seco

2 cucharaditas de azúcar

1 cucharadita de pimienta

3 gotas de salsa Tabasco

1 cucharadita de  
pimentas negras

sal y pimienta negra  
al gusto

para decorar

La zona Sur y el Bajío son dueños de  
vastas llanuras que se extienden  
produciendo verduras que, por su sabor  
y naturaleza, han alcanzado calidad  
de exportación.

En dos ollas ponga el agua a calentar y, cuando suelte el  
hervor, añada la sal. Cocine los chayotes junto con las  
papitas, las zanahorias y los ejotes, cuidando que cada  
verdura esté en su punto, cuando los chayotes estén tiernos,  
retíelos y partelos en trozos grandes. Escurre las papitas  
y reserve las zanahorias y los ejotes. Dejen que se enfríen.  
En la otra olla cocine los floretes de brocoli y coliflor  
hasta que estén suaves, escúrralos y apártelos. Enjuague  
los granos de elote para que pierdan el frío y escúrralos.  
En un recipiente combine las verduras cocidas con los  
granos de elote, las cebollitas en vinagre y los tomates  
cherry. Sazone con sal y pimienta.

En un tazón mezcle con batidor de globo los ingredientes  
del aderezo hasta que se emulsione. Viértalo sobre la  
verdura y pase la vinagreta restante a una salsera.



## CHILES EN PASTEL

3 chiles chipotles adobados

8 cucharadas de jugo de  
chiles chipotles adobados

500 g de queso  
manchego, rallado

1 litro de crema

6 huevos

1/2 taza de leche

sal y pimienta negra  
al gusto

1/2 litro de crema

5 cucharadas de chiles  
chipotles adobados,  
molidos

1 cucharadita de consome  
de pollo en polvo

1 cucharadita de sal  
y pimienta

8 tortillas, rebanadas en  
juana y fritas

4 chiles de árbol secos  
fritos y triturados

cilantro picado

para 10 porciones

El chipotle es el chile jalapeño cuando  
está seco y ahumado. Su nombre deriva  
del nahuatl, chilli, chile, y poctli, humo.  
De color café rojizo y textura arrugada,  
la técnica para obtenerlo es la misma  
que empleaban los antepasados  
indígenas. Se utiliza en salsas picosas  
y para confeccionarlos rellenos, se  
seleccionan tiernos.

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.

Muela los chiles con el jugo y viértalos en un tazón; mézcle  
con el queso, la crema, los huevos y la leche. Sazone y pase  
el flan a moldes individuales engrasados. Cocine en el  
horno a baño María de 30 a 40 minutos o hasta que estén  
firmes en el centro. Retire y déjelos enfriar.

En un tazón mézcle la crema con los chiles molidos y  
sazone con el consome de pollo en polvo, la sal y la pimienta.  
Reserve en refrigeración.

En platos individuales desmolde los flanes sobre un espejo  
de crema de chipotle; decore con las juanas de tortilla,  
los chiles de árbol triturados y el cilantro.







es aconsejable hervirlo con cascara para que no  
se pierda el color y el olor. Se debe hervir durante  
unas 2 horas. Después de hervirlo se debe colar y  
dejar enfriar. Se debe usar un molde para darle  
la forma que se desea. Se puede usar un molde  
de silicona o uno de metal. Se debe dejar enfriar  
durante 24 horas. Después de eso se puede  
cortar en trozos y usarlo como jabón.

## SOPA DE VERDURAS

1 cucharadita de aceite  
de oliva

1 cucharadita de aceite de oliva

4 cucharadas de cebollas  
finas

2 papas amarillas cortadas  
en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas cortadas  
en cubitos

1/2 taza de papas

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

1/2 taza de papas  
cortadas en cubitos

En Guamapiato la sopa de verduras  
generalmente se complementa con  
el conostle, la tona agria de una especie  
de nopal. A diferencia de otros platos  
el conostle de color rosado contiene  
todas las semillas en el centro. No solo se  
emplea para salsas y mole de cila, sino  
también en dulces y mermeladas.

En una olla caliente el aceite y sazonar a ebullición hasta que  
este ligeramente transparente. Reduzca el fuego y añada  
las zanahorias, las papas y los chayotes. Cocine por  
unos minutos los ajos, los chicharos y las espinacas  
a fuego bajo para que se combinen los ingredientes y verter el  
tomate molido. Sazonar con un poco de sal y pimienta.  
Cuando el puré de tomate comienza a burbujear, agregar  
el dulce de pellín rojo junto con los conostles. Suplantar  
el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.  
Servir la sopa caliente y acompañar con frijones y rebujadas de  
patatas.





# Plátano de la Tierra de los Mayas

50 g de plátano  
1 taza de agua  
3 cucharadas de vinagre de  
manzana  
1 taza de leche  
100 g de queso fresco  
10 g de chili guajillo,  
sin semillas  
1 cucharada de vinagre  
de manzana  
1 cucharada de  
aceite de oliva  
1 cebolla morada, rebanada  
en rodajas gruesas  
6 hojas de acelga  
10 pimentas gordas  
5 pimentas negras  
1 media lata de  
300 g de espinaca  
1 taza de queso  
2 aguacates  
200 g de queso fresco  
4 tortillas  
4 tortillas

para servir

El plátano, originario de América, deriva  
su nombre del nahuatl *xietli*, ombligo, y  
tomatl, tomate, o sea, tomate con  
ombligo. En la región Este del país  
recibe el nombre de tomate rojo. Casi  
todos los platillos de la cocina mexicana  
tienen como ingrediente el plátano.  
Salsas, guisos, sopas, ensaladas pueden  
encomendarse al tipo bola, de forma  
redonda, y el guajillo o saladet, alargado  
y con menos semillas.

En un recipiente disuelva el plátano con el agua y el  
vinagre de vino tinto, corte los chiles en rodajas, lávelas y  
remoje los en el líquido hasta que estén saaves, escórralos  
y reserve el agua.

En un tazón combine el vinagre de manzana con el aceite y  
1/2 taza de agua con pimienta. Incorpore las rodajas de  
chiles, la cebolla morada, el laurel con las pimentas gordas  
y sazón. Deje reposar 15 minutos. Corte a parte el vinagre.  
En un platón ponga una torre de espinaca, acomode los  
tomates en forma circular y en una cazoque el agua caliente  
los chiles. Salpique con el queso y adorne con las tortillas  
de rodajas. Bata la ensalada con el vinagre dorado. Se remo-  
jaron los chiles junto con la cebolla morada y se sirva.





## CEBICHE DE PESCADO BLANCO

1 kg de huachinango

3 limas, su jugo

10 limones, su jugo

4 zanahorias crudas,  
picadas finamente

3 calabacitas crudas,  
picadas finamente

10 ramitas de cilantro,  
picadas finamente

5 chiles serranos, picados

1 cebolla pequeña,  
picada

sal y pimienta, al gusto

1 cucharadita de mejorana  
seca, triturada

1 cucharadita de tomillo  
seco triturado

3 cucharadas de aceite  
de oliva extra virgen

para 8 porciones

En el procesador de alimentos pique muy finamente el  
baachirango y páselo a un tazón; incorpore el jugo de las  
limas y de los limones, las zanahorias, las calabacitas, el  
cilantro, los chiles serranos y la celofila. Sazone y saque  
con las hierbas de olor, rocíe con el aceite de oliva y deje  
reposar durante 30 minutos en refrigeración.

Sirva en copas de coctel. Decore con una ramita de tomillo  
y acompañe con rebanadas de limón y galletas saladas.

## CREMA DE CHICHARRÓN AL GUAJILLO

50 g de mantequilla

2 cucharaditas de aceite  
de maíz

1 cebolla mediana  
triturada

1 pieza de pimiento  
sin piel y en trozos

100 g de chicharrón  
limpio

1 1/2 litros de caldo de pollo

2 chiles guajillo limpios y  
ligeramente fritos

sal y pimentón  
ensome de pollo en polvo  
a gusto

1/2 litro de crema

20 g de mantequilla  
para decorar

1 litro de crema fresca

20 g de chicharrón  
pudido

2 chiles guajillo enteros  
entre capas de papel  
ligeramente fritos

1 manojo de cebollitas  
enteras

para 10 porciones

*El chicharrón, piel de cerdo oreada y  
frita, forma parte de los hábitos  
alimenticios de todos los mexicanos.  
En el Estado se prefiere el chicharrón  
delgado, llamado popularmente "dunto".  
La forma común de consumirlo es  
como botana, pero esta sopa muestra los  
versátiles usos del antojo.*

En una cacerola caliente la mantequilla con el aceite y  
saltee la cebolla con los trozos de pimiento; agregue el  
chicharrón con la mitad del caldo y cocine durante 5 minutos.  
Incorpore los chiles guajillo y continúe la cocción por 5  
minutos más; sazone al gusto y retire del fuego.

Pase la preparación al procesador de alimentos y muéla la  
hasta que quede tersa; añada poco a poco la crema. Regrese  
a la cacerola para calentar la crema; rectifique la sazón y, al  
final, incorpore los 20 g de mantequilla para decorar.  
Sirva la crema en platos hondos individuales y decore con  
crema fresca en el centro, salpique con el chicharrón. Las  
rodajas de guajillo y el cebollín.









# PALARTIOS

La palabra *biste* deriva del inglés *beef steak*; este corte se obtiene de diferentes partes de la res. En México puede ser también de cerdo; lo hay de agnayo, bota, pulpa, pierna. En el Estado sueco se acostumbra aplastarlos para obtener bistecs más grandes y tiernos.

1. bisteques de res
2. bisteques de mostaza
3. bisteques de algas
4. bisteques de papas
5. bisteques de pollo
6. bisteques de cerdo
7. bisteques de pollo
8. bisteques de cerdo
9. bisteques de pollo
10. bisteques de cerdo

Unir los bistecs con unos azí por un lado, salpimentar y refreír con las pulmas de zanahoria, calabacita y papa, forrarlos, envolverlos en una tira de tocino y freírlos con un poco de aceite en una sartén. Caliente una sartén con un poco de aceite y sellar la carne de manera uniforme, reservar.

1. bisteques de res
2. bisteques de cerdo
3. bisteques de pollo
4. bisteques de cerdo
5. bisteques de pollo
6. bisteques de cerdo
7. bisteques de pollo
8. bisteques de cerdo
9. bisteques de pollo
10. bisteques de cerdo

En la sartén donde se sellaron los bistecs, añadir el aceite y saltar la cebolla, añadir la carne y agregar el puré de tomate, moviendo constantemente con la ayuda de un batidor de globo. Añadir el caldo de pollo y las papas pinto con el laurel, el oregano y el vinagre de los ándes, sazonar con sal y pimienta. Incorporar los trozos de carne y la salsa y cocinarlos a fuego medio durante 10 minutos. Servir los bistecs y acompañar con agua de pan de azúcar.

# GALLINA EMPOLCADA

1 pollo entero limpio y lavado  
1 cebolla picada  
1 ajo partido en mitades  
2 zanahorias peladas y  
cortadas en trozos  
2 tomates picados  
2 papas negras grandes  
raíces de cilantro  
sal al gusto

1 litro de agua  
1 litro de leche  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de harina  
1 litro de leche  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de pulque  
1 cucharada de caldo de gallina  
de reserva

1 cucharada de chiles  
1 cucharada de pasillo  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de pulque  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de pulque  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de pulque

En el centro del país es muy apreciado el pulque, bebida elaborada desde la época prehispánica, que se obtiene de la fermentación del aguamiel que da el maguey. La manera más usual de ingerirlo es en blanco, pero también suele "curarse" con jugos de fruta. Se dice que el mejor pulque es el que forma hebra al chorrear.

En una cacerola ponga todos los ingredientes y cocine a fuego medio durante 45 minutos o hasta que la gallina esté tierna. Retire del fuego y deje enfriar en el líquido, resérve.

En una sartén profunda derrita la mantequilla y sofría la cebolla con el ajo. Añada la harina y mueva con cuchara de madera para que se dore uniformemente. Mantenga el fuego a temperatura media y vierta poco a poco la leche meneando con batidor de globo, sazone con la nuez moscada, la sal y la pimienta. Conserve en el fuego hasta que comience a espesar un poco, retire y pase la salsa a licuadora junto con el pulque. Muelala muy bien y cuélela en una olla, incorpore el caldo de gallina y cocine hasta que espese un poco. Ponga las piezas de gallina en la salsa y continúe la cocción a fuego lento de 15 a 20 minutos.

En la licuadora muela los dientes de ajo con los chiles, la cebolla, el aceite de oliva y el pulque, sazone y reserve. En platos extendidos acomode una pieza de gallina y cubrala con salsa, adorne con aros y trocitos de chile pasillo, decore con gotas de salsa de mulato. Complemente con unas ramitas de tomillo y chiles de árbol fritos.





# CALDO DE PESCADO

9 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana  
cortada en finas

1/2 taza de ajo picado

6 zanahorias peladas

3 ramas de apio lavadas

2 patos pequeños partidos

1/2 kg de espaldas de abaya con  
de hueso de langosta

1/2 kg de tomates  
cortados en pedruzcos

2 tazas de vino blanco seco

6 litros de agua fría

sal y pimienta gorda

6 cucharadas de aceite de oliva

1/2 cebolla rebanada en  
medias lunas finas

2 cucharadas de harina de trigo

2 chiles guajillo lavados  
desecados sin semillas y  
triturados en agua caliente

2 chiles anchos lavados,  
desecados y triturados

1/2 kg de tomates escalfados  
cortados en pedruzcos

1/2 kg de nababitos cortados

1/2 kg de papas cortadas en pedruzcos

1/2 kg de ejes cortados en pedruzcos

1/2 kg de zanahoria cortadas  
en pedruzcos

1 chavito rebanado

1 ramita de mejorana y orégano

1 cucharada de sal

6 pimientos gordos

1/2 kg de papas cortadas en pedruzcos

*Yarina comparte sus aguas con el lago  
Catzaco de Michoacán; por esta razón,  
este caldo guarda características muy  
similares a las del Estado vecino.  
En Guanajuato a la sopa se le añade  
ejote y chayote*

En una olla profunda caliente el aceite y saltear la cebolla  
junto con los ajos, agregar las zanahorias, el apio y el perejil.  
Incorpore el pescado con las hierbas de olor, vierta el vino  
con el agua y cocine a fuego medio. Sazone con la sal y las  
pimientas gordas, retire la espuma y deje hervir hasta que  
el caldo se reduzca a 3 litros. Deje enfriar, cuele y reserve.

En una cacerola ponga a calentar el aceite, dore las  
rebanadas de cebolla y retirelas, en el mismo recipiente  
dore la harina y resérvela.

Muela los chiles con los tomates y vuelque la salsa a la  
cacerola con la harina, vierta el caldo y agregue las verduras.  
Sazone con las hierbas de olor, la sal y la pimienta, cocine  
de 15 a 20 minutos a fuego medio. Por último incorpore  
los pescados y hiérvalos a la misma temperatura por 20  
minutos, cunde el tiempo para que la carne quede firme,  
blanca y la piel ligeramente desprendida.

Sirva de inmediato con limón y salsa picante.





# VITUALIA

1 1/2 litros de agua  
600 g de garbanzo fresco cocido  
1 diente de ajo picado  
1 rebanada de cebolla  
1 rama de cilantro  
3 cucharadas de aceite de maíz  
1 cebolla pequeña picada  
1 diente de ajo picado finamente  
4 cucharadas de pure de tomate  
1/2 pieza de col, cortada en trozos medianos  
150 g de jamón tipo americano cortado en cubitos  
2 jitomates picados en cuadros medianos  
1 cucharadita de oregano triturado  
sal y pimienta al gusto  
1 1/2 litros de caldo de pollo desgrasado  
para 4 personas

*Este guiso se elabora, usualmente, para las "tornabodas" después de haber disfrutado de un buen mole. El abundante plato puede incluir jamón, carne de puerco, chorizo o tocino y guisarse con manteca en lugar de aceite. Según la mano de la cocinera, la vitualla se prepara caldosa o más seca para comer con tortillas.*

En una olla hierva el agua e incorpore los garbanzos con el ajo, la rebanada de cebolla y la rama de cilantro; cocine hasta que estén tiernos y se comience a reventar la piel sin que se deshagan. Ya listos, retírelos del fuego y deje enfriar en el lquido.

En otra olla caliente el aceite y saltee la cebolla y el ajo picados; sofria con el pure de tomate; agregue la col con el jamón y, por último, los jitomates picados. Sazone con el oregano, la sal y la pimienta; añada los garbanzos cocidos y escurridos con el caldo de pollo. Cocine a fuego medio durante 15 minutos y rectifique la sazón. Sirva caliente en platos individuales.



# ALBONDIGAS CON HIERBABUENA

La hierbabuena, de la familia de las labiadas, es de un aroma agradable, aunque menos intenso que el de la menta. Su empleo más frecuente es en infusiones ya que es digestiva, fresca y descongestionante. En Manuel Doblad, la hierbabuena (*Mentha viridis*) se utiliza en varios guisos combinada con carnes de res o de cordero.

## Ingredientes

1/2 kg de carne de cordero molido

1/2 kg de tripe de res molido

1 cucharadita de hierbabuena picada finamente

3 dientes de ajo picados finamente  
y hachos

7 cucharitas de arroz blanco cocido

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de aceite de oliva

6 tomates pequeños desmenuzados sin semillas y picados

1 cebolla pequeña cortada

1 diente de ajo picado

100 g de pulpa de guayaba sin semillas

Sal y pimienta al gusto

10 tomates cocidos hervidos

1 taza de harina cocida lavada y picada

1 taza de caldo de pollo

1 taza de caldo de pollo (resaca)

2 cucharadas de mantequilla

Preparación

En un recipiente mezcle muy bien las carnes con la hierbabuena, el ajo picado, los hachos y el arroz sazone con sal y pimienta. Con esta preparación forme bolitas de tamaño mediano, caliente el aceite en una sartén y selle las albondigas. Retírelas y reserve para terminar su cocción en la salsa.

## Preparación

En una sartén caliente el aceite de oliva y fríalos con los tomates cocidos y el ajo cocinado la pulpa de guayaba y sazone. Mézclelos en la cuadradora junto con los tomates, la hierbabuena y el diente de ajo cocido de pollo y la manzana, vierta la salsa en una cacerola o cazuel de barro y cántarale a fuego medio. Cuando sea fuerte, hervir en ecorpora las albondigas para que terminen de cocinarse. Rectifique a sazón. Sirva las albondigas calientes y acompañe con arroz, frijoles cocidos y tortillas recién hechas.

# TORTITAS DE CAMARÓN

- 2 tazas de agua
- 1/2 tomates salteados
- 100 gr de ajacapulco  
de ser necesario se muellos
- 2 cucharitas de ajo picados
- 1 cebolla
- 2 cucharitas de aceite  
de girasol
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de orégano  
seco y molido
- 1 cucharadita de tomillo  
seco y molido
- 1 taza de caldo de  
pollo frío
- 1 litro de agua
- 100 gr de ajacapulco
- 1 cebolla pequeña, partida
- 2 cucharitas de sal
- 1 cucharadita de  
bicarbonato de sodio
- 1 kg de nopales, cortados  
en cuadrillos
- 7 claras de huevo
- 5 yemas de huevo
- 1 cucharita de harina  
de trigo comido
- 100 gr de camarón seco, sin  
sal y molido
- 1 taza de jugo de naranja  
para freír

para 10 porciones

En una olla ponga a calentarse el agua y cocine los tomates con los ajacapulco, los ajos y la cebolla, cuando estén tiernos, retire la mezcla en la licuadora y cocine la salsa. En una sartén caliente el aceite y vierta la salsa colada, sazónela con la sal, la pimienta, el orégano y el tomillo, incorpore el caldo de pollo y continúe la cocción a fuego medio durante 10 minutos. Reserve caliente.

En una olla caliente el agua y agregue los dientes de ajo, la cebolla, la sal y el bicarbonato, cuando suelte el hervor añada los nopales y cocínelos por 15 minutos. Cuelelos en un cesto de mimbre para cortar la baba y páselos por el chorro de agua fría, escorra muy bien y reserve.

En un tazón bata las claras a punto de turrón y agregue las yemas, envuélvelas y salpique con la natilla. Incorpore el polvo de camarón, en forma envolvente, añada los nopales y sazónelos. En una sartén ponga a calentarse el aceite y con una cucharita sopera, tome porciones de la mezcla de camarón frías hasta que comiencen a esponjarse y se doren. Retire del aceite, escorra y reserve.

Sirva 2 o 3 tortitas en platos individuales y báñelas con la salsa caliente.









# CARNITAS GUANAJATO

Las carnitas, apreciadas en toda la República, en Guanajuato son de influencia michoacana donde, se supone, nacieron. La carne más codiciada es la maciza, no obstante adquiere mejor sabor si se combina con costillas y cueritos. En las celebraciones se encuentran las carnitas acompañadas siempre de guacamole y tortillas recién hechas.

En un cazo de cobre caliente la manteca y cocine la carne hasta que esté bien dorada y sellada, agregue la cebolla picada y retirela cuando comience a caramelizarse. Agregue los demás ingredientes, cubrala e izuela y cocine la carne a fuego lento, aproximadamente 25 minutos. Hasta que esté tierna, cuide que tenga bastante jugo. Destape el cazo y aumente la temperatura del fuego, deje que la carne se trémuevala con pala de madera y raspe el fondo del cazo. Cocine hasta que los jugos se hayan absorbido, retire el exceso de grasa, las hierbas de olor y la naranja partida. Sirva las carnitas calientes y acompañe con guacamole, chiles en vinagre y tortillas de maíz.

1 kg. de carne de res  
1 litro de manteca

82 g. de ajo picado  
1 cebolla picada

82 g. de costilla de res  
1 chile ancho

1 chile verde

1 chile jalapeño

4 carnes de res

4 carnes de res

1 chile verde  
1 chile jalapeño

1 chile verde  
1 chile jalapeño

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde

1 chile verde









## NOTES AND REFERENCES

La cosa andava talvolta al franto, e  
della mia reputazione venivano  
portati, a torto o per altro, po-  
verei giudizi, che io sovente a  
prezzo della propria fama, e  
della propria dignità, non

Podemos decir que el punto  $C$  pertenece al segmento  $AB$  si y sólo si el punto  $C$  está entre los puntos  $A$  y  $B$ , es decir, si  $A$ ,  $C$  y  $B$  están alineados y  $C$  está entre  $A$  y  $B$ . En este caso, el punto  $C$  divide al segmento  $AB$  en dos partes,  $AC$  y  $CB$ , que se llaman segmentos de  $AB$ . El punto  $C$  se llama punto interior del segmento  $AB$ .

Prepara una carola de hombre con un cascabelo  
ligando de mallas con un alfiler, combata fuerte  
El cascabelo me mantenga de los cas de mi madre. La  
carola de hombre calienta bajo la capota, me da los  
cas de por la hora. Pasad el tiempo pagando con  
repose los mantenimientos de mi casa que se acaban de  
sacar en la gran casa. Cuando estén bien me  
cuidan.

[illegible]

$\|e\|_1 = 1$ , and  $\|e\|_2 = \|e\|_3 = 1$ , and  $\|e\|_4 = 1$ ,  
 $\|e\|_5 = 1$ , and  $\|e\|_6 = 1$ , and  $\|e\|_7 = 1$ , and  $\|e\|_8 = 1$ ,  
 $\|e\|_9 = 1$ , and  $\|e\|_{10} = 1$ , and  $\|e\|_{11} = 1$ , and  $\|e\|_{12} = 1$ ,  
 $\|e\|_{13} = 1$ , and  $\|e\|_{14} = 1$ , and  $\|e\|_{15} = 1$ , and  $\|e\|_{16} = 1$ ,  
 $\|e\|_{17} = 1$ , and  $\|e\|_{18} = 1$ , and  $\|e\|_{19} = 1$ , and  $\|e\|_{20} = 1$ ,  
 $\|e\|_{21} = 1$ , and  $\|e\|_{22} = 1$ , and  $\|e\|_{23} = 1$ , and  $\|e\|_{24} = 1$ ,  
 $\|e\|_{25} = 1$ , and  $\|e\|_{26} = 1$ , and  $\|e\|_{27} = 1$ , and  $\|e\|_{28} = 1$ ,  
 $\|e\|_{29} = 1$ , and  $\|e\|_{30} = 1$ , and  $\|e\|_{31} = 1$ , and  $\|e\|_{32} = 1$ ,  
 $\|e\|_{33} = 1$ , and  $\|e\|_{34} = 1$ , and  $\|e\|_{35} = 1$ , and  $\|e\|_{36} = 1$ ,  
 $\|e\|_{37} = 1$ , and  $\|e\|_{38} = 1$ , and  $\|e\|_{39} = 1$ , and  $\|e\|_{40} = 1$ ,  
 $\|e\|_{41} = 1$ , and  $\|e\|_{42} = 1$ , and  $\|e\|_{43} = 1$ , and  $\|e\|_{44} = 1$ ,  
 $\|e\|_{45} = 1$ , and  $\|e\|_{46} = 1$ , and  $\|e\|_{47} = 1$ , and  $\|e\|_{48} = 1$ ,  
 $\|e\|_{49} = 1$ , and  $\|e\|_{50} = 1$ , and  $\|e\|_{51} = 1$ , and  $\|e\|_{52} = 1$ ,  
 $\|e\|_{53} = 1$ , and  $\|e\|_{54} = 1$ , and  $\|e\|_{55} = 1$ , and  $\|e\|_{56} = 1$ ,  
 $\|e\|_{57} = 1$ , and  $\|e\|_{58} = 1$ , and  $\|e\|_{59} = 1$ , and  $\|e\|_{60} = 1$ ,  
 $\|e\|_{61} = 1$ , and  $\|e\|_{62} = 1$ , and  $\|e\|_{63} = 1$ , and  $\|e\|_{64} = 1$ ,  
 $\|e\|_{65} = 1$ , and  $\|e\|_{66} = 1$ , and  $\|e\|_{67} = 1$ , and  $\|e\|_{68} = 1$ ,  
 $\|e\|_{69} = 1$ , and  $\|e\|_{70} = 1$ , and  $\|e\|_{71} = 1$ , and  $\|e\|_{72} = 1$ ,  
 $\|e\|_{73} = 1$ , and  $\|e\|_{74} = 1$ , and  $\|e\|_{75} = 1$ , and  $\|e\|_{76} = 1$ ,  
 $\|e\|_{77} = 1$ , and  $\|e\|_{78} = 1$ , and  $\|e\|_{79} = 1$ , and  $\|e\|_{80} = 1$ ,  
 $\|e\|_{81} = 1$ , and  $\|e\|_{82} = 1$ , and  $\|e\|_{83} = 1$ , and  $\|e\|_{84} = 1$ ,  
 $\|e\|_{85} = 1$ , and  $\|e\|_{86} = 1$ , and  $\|e\|_{87} = 1$ , and  $\|e\|_{88} = 1$ ,  
 $\|e\|_{89} = 1$ , and  $\|e\|_{90} = 1$ , and  $\|e\|_{91} = 1$ , and  $\|e\|_{92} = 1$ ,  
 $\|e\|_{93} = 1$ , and  $\|e\|_{94} = 1$ , and  $\|e\|_{95} = 1$ , and  $\|e\|_{96} = 1$ ,  
 $\|e\|_{97} = 1$ , and  $\|e\|_{98} = 1$ , and  $\|e\|_{99} = 1$ , and  $\|e\|_{100} = 1$ ,  
 $\|e\|_{101} = 1$ , and  $\|e\|_{102} = 1$ , and  $\|e\|_{103} = 1$ , and  $\|e\|_{104} = 1$ ,  
 $\|e\|_{105} = 1$ , and  $\|e\|_{106} = 1$ , and  $\|e\|_{107} = 1$ , and  $\|e\|_{108} = 1$ ,  
 $\|e\|_{109} = 1$ , and  $\|e\|_{110} = 1$ , and  $\|e\|_{111} = 1$ , and  $\|e\|_{112} = 1$ ,  
 $\|e\|_{113} = 1$ , and  $\|e\|_{114} = 1$ , and  $\|e\|_{115} = 1$ , and  $\|e\|_{116} = 1$ ,  
 $\|e\|_{117} = 1$ , and  $\|e\|_{118} = 1$ , and  $\|e\|_{119} = 1$ , and  $\|e\|_{120} = 1$ ,  
 $\|e\|_{121} = 1$ , and  $\|e\|_{122} = 1$ , and  $\|e\|_{123} = 1$ , and  $\|e\|_{124} = 1$ ,  
 $\|e\|_{125} = 1$ , and  $\|e\|_{126} = 1$ , and  $\|e\|_{127} = 1$ , and  $\|e\|_{128} = 1$ ,  
 $\|e\|_{129} = 1$ , and  $\|e\|_{130} = 1$ , and  $\|e\|_{131} = 1$ , and  $\|e\|_{132} = 1$ ,  
 $\|e\|_{133} = 1$ , and  $\|e\|_{134} = 1$ , and  $\|e\|_{135} = 1$ , and  $\|e\|_{136} = 1$ ,  
 $\|e\|_{137} = 1$ , and  $\|e\|_{138} = 1$ , and  $\|e\|_{139} = 1$ , and  $\|e\|_{140} = 1$ ,  
 $\|e\|_{141} = 1$ , and  $\|e\|_{142} = 1$ , and  $\|e\|_{143} = 1$ , and  $\|e\|_{144} = 1$ ,  
 $\|e\|_{145} = 1$ , and  $\|e\|_{146} = 1$ , and  $\|e\|_{147} = 1$ , and  $\|e\|_{148} = 1$ ,  
 $\|e\|_{149} = 1$ , and  $\|e\|_{150} = 1$ , and  $\|e\|_{151} = 1$ , and  $\|e\|_{152} = 1$ ,  
 $\|e\|_{153} = 1$ , and  $\|e\|_{154} = 1$ , and  $\|e\|_{155} = 1$ , and  $\|e\|_{156} = 1$ ,  
 $\|e\|_{157} = 1$ , and  $\|e\|_{158} = 1$ , and  $\|e\|_{159} = 1$ , and  $\|e\|_{160} = 1$ ,  
 $\|e\|_{161} = 1$ , and  $\|e\|_{162} = 1$ , and  $\|e\|_{163} = 1$ , and  $\|e\|_{164} = 1$ ,  
 $\|e\|_{165} = 1$ , and  $\|e\|_{166} = 1$ , and  $\|e\|_{167} = 1$ , and  $\|e\|_{168} = 1$ ,  
 $\|e\|_{169} = 1$ , and  $\|e\|_{170} = 1$ , and  $\|e\|_{171} = 1$ , and  $\|e\|_{172} = 1$ ,  
 $\|e\|_{173} = 1$ , and  $\|e\|_{174} = 1$ , and  $\|e\|_{175} = 1$ , and  $\|e\|_{176} = 1$ ,  
 $\|e\|_{177} = 1$ , and  $\|e\|_{178} = 1$ , and  $\|e\|_{179} = 1$ , and  $\|e\|_{180} = 1$ ,  
 $\|e\|_{181} = 1$ , and  $\|e\|_{182} = 1$ , and  $\|e\|_{183} = 1$ , and  $\|e\|_{184} = 1$ ,  
 $\|e\|_{185} = 1$ , and  $\|e\|_{186} = 1$ , and  $\|e\|_{187} = 1$ , and  $\|e\|_{188} = 1$ ,  
 $\|e\|_{189} = 1$ , and  $\|e\|_{190} = 1$ , and  $\|e\|_{191} = 1$ , and  $\|e\|_{192} = 1$ ,  
 $\|e\|_{193} = 1$ , and  $\|e\|_{194} = 1$ , and  $\|e\|_{195} = 1$ , and  $\|e\|_{196} = 1$ ,  
 $\|e\|_{197} = 1$ , and  $\|e\|_{198} = 1$ , and  $\|e\|_{199} = 1$ , and  $\|e\|_{200} = 1$ ,  
 $\|e\|_{201} = 1$ , and  $\|e\|_{202} = 1$ , and  $\|e\|_{203} = 1$ , and  $\|e\|_{204} = 1$ ,  
 $\|e\|_{205} = 1$ , and  $\|e\|_{206} = 1$ , and  $\|e\|_{207} = 1$ , and  $\|e\|_{208} = 1$ ,  
 $\|e\|_{209} = 1$ , and  $\|e\|_{210} = 1$ , and  $\|e\|_{211} = 1$ , and  $\|e\|_{212} = 1$ ,  
 $\|e\|_{213} = 1$ , and  $\|e\|_{214} =$

## ARROZ CON LECHE TORNANDO

El arroz con leche es un postre heredado de los españoles que hoy goza de gran popularidad. Se puede disfrutar en restaurantes, mercados o fondas, en Guanajuato, suele hacerse horneado, lo que le da un toque casero y muy distinto al conocido tradicionalmente

Precaliente e horno a 180°C durante 10 minutos

En un recipiente ponga a remojar el arroz con agua hirviendo, escúrralo y páselo a una cacerola con las fajas de agua y la raja de canela. Cocine a fuego medio, sintápar hasta que esté tierno, vierta la leche con el azúcar y el bicarbonato y deje hervir por un rato. En un tazón bata las yemas de huevo e incorpórelas al arroz repulante para que cuajen de manera uniforme. Pese el arroz a un refractario previamente engrasado con mantequilla. Espolvoree con la yema cocine en el horno durante 20 minutos. Retire y sirva a tibia o fría.







# Mundo de la cocina

- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4 huevos separados las yemas de las claras
- 10 g de chocolate blanco derretido
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 cucharada de agua
- 1/2 taza de tequila blanco
- 1/4 taza de licor de naranja
- 2 limones verdes sin ralladura
- 1 taza de crema

*En Guanajuato, el cultivo del agave Tequilana Weber ha alcanzado un prestigio considerable. Hasta hace pocos años, se consideraba que el buen tequila era el proveniente de Jalisco, hoy nuestro Estado exporta el 10% de su producción a Estados Unidos, el 51% queda en nuestro país y, el 39% restante se destina a diferentes partes del mundo, llevando consigo el sello que lo distingue.*

En una cacerola de teflón mezcle la gelatina con 1/2 taza de azúcar y la pizca de sal. En un tazón bata las yemas de huevo hasta que queden espesas y cremosas; agregue el chocolate derretido y continúe batiendo. Incorpore el jugo de limón y el agua y siga meneando hasta que la mezcla se integre. Anada esta a la gelatina y ponga la cacerola a fuego medio por 5 minutos o hasta que la gelatina se disuelva, moviendo constantemente con cuchara de madera. Retire al fuego y vierta el tequila con el licor de naranja y la ralladura de un limón; deje enfriar y refrigere. En un recipiente grande bata las claras y agregue poco a poco el azúcar restante hasta que se formen picos consistentes. Cuando la mezcla de yema de huevo empiece a cuajar, incorpore las claras envolviéndolo suavemente, sin batir, pásela en moussé a copas individuales y refrigere por lo menos 2 horas; a tortitas con una aduza de limón y de chocolate blanco y acompañe con tejás de almendra o galbetas ligeras.

## RECETA 102

### ALMORZADO DE QUESO Y MIEL

1. Camote 1 kg

2. Miel 100 g

3. Canela 1 rama

4. Agua 1 litro

5. Miel 100 g

6. Canela 1 rama

7. Agua 1 litro

8. Miel 100 g

9. Queso 1 kg

10. Miel 100 g

11. Canela 1 rama

12. Agua 1 litro

13. Miel 100 g

Lave muy bien los camotes y pelalos. Píquelos con un tenedor y pongilos en una olla con el piloncillo rallado, el agua y la rama de canela. Cocine a fuego medio hasta que el camote este tierno y la miel espesa. En este punto retire la olla del fuego y deje enfriar en la miel en un lugar fresco sin refrigerar.

Debe elaborarse un día antes.

En una sartén ponga 125 gramos de azúcar con el agua y la rama de canela, cocine a fuego medio hasta obtener un almubar ligero, retire y deje enfriar. Mientras tanto en un tazón bata las vainas y trabajelas junto con el queso hasta obtener una mezcla tersa, agregue lentamente el almubar en forma de hilo y reserve.

Aparte bata la crema dulce a punto de chantilly e incorpore poco a poco los 125 gramos restantes de azúcar. Una vez lista envuélvala a la preparación de queso y congele por 2 horas. Pasado este tiempo bata las claras a punto de nifón y añadálas al helado en forma envolvente para obtener una espuma. Congele toda la noche.

Ponga el camote en capas, bane con la miel y sirva una bola de helado para acompañar.



THE  
MUSEUM



por la frescura de las mismas. Para mantenerlas, los  
tapas; al soltar varios hervores, deben dejarse reposar  
en el agua y luego escurrirse en un trapo limpio.  
La esterilización sirve para destruir los fermentos

## CONSERVA DE HIGOS DULCE Y CON LIMÓN

1 kg de higos, lavados

$\frac{3}{4}$  kg de azúcar

1 limón, su jugo

1 kg de duraznos, lavados

$\frac{3}{4}$  kg de azúcar

1 limón, su jugo

1 kg de fresas enteras,  
lavadas y desinfectadas

$\frac{3}{4}$  kg de azúcar

1 limón, su jugo

Lave los higos y partalos a la mitad, coloque los en un tazón con el azúcar y macérellos durante 24 horas para que la fruta suelte su jugo. Pasado este tiempo, vuelque en un cazo de cobre y cocine a fuego medio hasta que hierva, una vez disuelta el azúcar cocine 15 minutos mas y añada el jugo de limón. Continúe la cocción hasta obtener una miel con cuerpo y retire del fuego, deje enfriar y envase en frascos de vidrio para su conservación.

Lave los duraznos, séquelos y retire la piel; córtelos en gajos, colóquelos en un tazón con el azúcar y macérellos durante 24 horas para que la fruta suelte su jugo. Pasado este tiempo, vuelque en un cazo de cobre y cocine a fuego medio hasta que hierva, una vez disuelta el azúcar cocine 15 minutos mas y añada el jugo de limón. Continúe la cocción hasta obtener una miel con cuerpo y retire del fuego; deje enfriar y envase en frascos de vidrio para su conservación.

Lave las fresas con los rabitos, luego quítelos y purifique en agua con desinfectante; escurralas, pongalas en un tazón con el azúcar y macérelas durante 24 horas para que la fruta suelte su jugo. Pasado este tiempo, vuelque en un cazo de cobre y cocine a fuego medio hasta que hierva; una vez disuelta el azúcar cocine 15 minutos mas y añada el jugo de limón. Continúe la cocción hasta obtener una miel con cuerpo y retire del fuego; deje enfriar y envase en frascos de vidrio para su conservación.



## PREPARACIÓN DE FRUTAS

1 kg. de pulpe de guayaba  
en almíbar  
1 kg. de azúcar  
2 c. de limón o de  
mandarina  
1 limón o limón

1 kg. de durazno maduro  
1 kg. de azúcar  
1 limón o limón

1 kg. de durazno  
1 kg. de azúcar  
1 limón o limón

1 kg. de durazno  
1 kg. de azúcar  
1 limón o limón

1 kg. de durazno

*La región del Bajío es una de las mayores productoras de guayaba del país. Esta fruta, rica en vitamina C y potasio, pertenece a la familia de las chirimoyas, su piel verde se torna amarilla al madurar y su pulpa puede ser clara o rosada. Las mejores guayabas son las más pequeñas, muy firmes y aromáticas.*

En un cazo de cobre ponga la guayaba con el azúcar, la almendra molida y el jugo de limón. Cocine a fuego medio hasta que comience a hervir moviendo constantemente con una pala de madera. Retire del fuego en el momento en que la mezcla se vea espesa, con cuerpo y brillante; deje enfriar y vierta en un frasco de vidrio esterilizado.

Siga el mismo procedimiento para preparar la compota de durazno, pero sin la almendra molida.

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

Seque en batina una superficie plana y extienda la masa de hojaldrón en un rodillo hasta que tenga 0.5 cm de grosor. Corte discos de 6 a 6 cm de diámetro, rellene con mero o durazno de compota ya sea de guayaba o de durazno, y cierre herméticamente sellando con agua y un tenedor. Coloque cuidadosamente las empanadas y acomode las en charolas de aluminio con relleno en un recipiente; bata las venas con el vitel y el almíbar y espolvoree con el azúcar. Baje la temperatura del horno a 180°C y cocine las empanadas durante 20 minutos hasta que la masa se vea dorada; retire del horno, desentruque y sirva en un plato.

Acompañe con leche de membrillo de la Sierra.





# BUNUELOS DE MOLDE CON ROMPOPE

*Los buñuelos son frituras dulces que pueden degustarse todo el año, especialmente en la época navideña. Los hay delgados y crujientes, de masa más densa llamados de viento, o los de molde que deben prepararse con un utensilio de metal*

3 litros de leche  
vainilla de vainilla  
900 g de azúcar  
1/2 cucharadita de  
bicarbonato  
15 yemas de huevo  
3/4 taza de alcohol de 96°  
o ron de caña

para 1 litro

8 yemas de huevo  
2 litros de leche  
hervida y fría  
1 kg de harina de trigo  
cernida  
1 cucharadita de polvo de  
hornear, cernido  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
2 litros de aceite de maíz  
400 g de azúcar

para 20 buñuelos

En una cacerola ponga a hervir la leche con la vainilla, el azúcar y el bicarbonato; cocine durante 1 hora y media, a fuego muy bajo, moviendo constantemente con cuchara de madera. Retire del fuego y deje enfriar meneando para que no se forme nata. En un tazón bata las yemas a punto de listón e incorporelas a la leche cocida, mezcle bien y cuele con un cedazo. Regrese la cacerola a la estufa y continúe la cocción a fuego medio, sin dejar de mover en un solo sentido, por 15 minutos. Retire, deje enfriar e incorpore el alcohol mezclando para que se integre. Una vez frío vierta el rompopo en botellas esterilizadas para su conservación.

En un tazón bata las yemas con la leche previamente hervida y fría. Añada poco a poco la harina cernida con el polvo de hornear, la sal y el azúcar, mezcle hasta obtener un atole semiespeso y cuele la mezcla.

En una freidora o cacerola profunda caliente muy bien el aceite, introduzca el molde de buñuelo para que se engrase y de inmediato páselo a la pasta de los buñuelos, sin que llegue a cubrir la altura del molde para que se desprenda fácilmente. Regrese el molde con la pasta al aceite caliente y fría el buñuelo hasta que tome un color dorado y se desprenda, retírelo, escúrralo sobre papel absorbente y espolvoreele con azúcar. Resérvelos hasta la hora de servir.

EL  
CEN





# TRO

*y su tierra pródiga*

GUANAJUATO ◊ DOLORES HIDALGO ◊ ALLENDE

◊ COMONFORT ◊ APASEO EL GRANDE ◊

APASEO EL ALTO ◊ CELAYA

◊ SANTA CRUZ DE JUVENTINO ROSAS ◊ TORMENTA ◊

TRAPUATO ◊ ROMITA ◊ SILAO

◊ MANUEL DOBLADO ◊ PURÍSIMA DEL RINCÓN ◊

SAN FRANCISCO DEL ESTERO ◊ TOLÚ



## LA REGION CENTRAL DEL ESTADO DE GUANAJUATO SE HA CONSIDERADO DESDE SIEMPRE COMO UNA DE LAS MÁS FÉRTILES Y PRODUCTIVAS DEL PAÍS.

Sus caminos, enmarcados por sembrados, muestran la tenacidad de los habitantes para trabajar el suelo y convertirlo en próspero y generoso. La ocupación del territorio, por los conquistadores, se realizó en 1546, mismo año en que se descubrieron minas de plata en la comarca zacatecana.

Guanajuato, que en tarasco significa "país en donde cantan las ranas", es el nombre que tomó la capital ubicada en el occidente de la Sierra del mismo nombre: rodeada de lo que fueron las minas más opulentas de la Nueva España, es la ciudad colonial por excelencia de la República Mexicana.

En 1552, Juan de Jasso encontró minas argentíferas en la zona e inició su explotación, lo que fue esencial en el desarrollo de la región y para la economía novohispana; esto propició la llegada de un gran número de *gambusinos* —buscadores de oro— y se creó el Real de Minas. Así, en el antiguo territorio de los guamares, se dieron los primeros asentamientos de frailes y colonizadores, estableciéndose la primera organización política con jurisdicción; en 1679 Guanajuato obtuvo el título de villa y, en 1741, el de ciudad. En estos suelos, los españoles habían encontrado maíz, frijol, calabaza, chile y aguacate en abundancia pero, además, importaron de su tierra ganado, vegetales y especias; de esta manera, se dio inicio al cultivo de trigo, ajo, espárrago y vid, entre otros. Durante los siglos XVII y XVIII, el auge económico y comercial hizo necesaria la apertura de caminos reales y posadas para recibir a los viajeros. Se dice que tanto los mineros como los operarios gastaban en lujos y, con dinero en mano, adquirían esplendidos trajes de terciopelo y encajes que luego debían vender para poder comprar comida. Cuando la ganancia de las minas lo permitía, consumían pan, carne, frutas, tortillas de maíz, vino y pulque.

Los recién llegados de la Península Ibérica tenían gran interés en conocer Guanajuato, famoso más allá de los mares, sobre todo por su riqueza minera. En las haciendas del lugar se beneficiaban diariamente mules de cargas de material con metal de buena ley; esto había desarrollado una población importante que contribuía al crecimiento y la bonanza. Las minas de Rayas, Cata, Mellado y Sirena gozaban de gran renombre, pero La Valenciana, a finales del siglo XVIII, con 5000 trabajadores, llegó a ser la mayor industria de la Corona Española.



El pueblo de Marfil —que hoy forma parte de la ciudad— se encontraba a una legua y media de Guanajuato y allí se sembraban maíz, frijol y otros granos para abastecer a la gran capital de los alimentos requeridos.

Los comerciantes vendían productos en los días de feria, y criollos e indios llegaban a proveerse de lo que necesitaban. El vasto rendimiento agrícola llevó a determinar la imprescindible construcción de un depósito para guardar lo recolectado. Así nació la Alhondiga —del árabe *al-funduq*, posada de mercaderes—, gran edificio destinado a almacenar granos para el comercio y el consumo de los

pobladores, llamada de Granaditas por estar ubicada en un terreno popularmente conocido con ese nombre. Hacia 1850, Guanajuato era el territorio que más monedas de oro y plata acuñaba de todo el país, el 30% del total, con una cantidad de 5'645.116

En 1905 una terrible inundación trajo desgracia y muerte, y tal desastre obligó al gobernador a construir túneles para encauzar las aguas que corrían por las calles de Guanajuato. A lo largo del siglo XX siguieron haciéndose obras para entubar tanto el río como las aguas negras, transformando la fisonomía capitalina. Su accidentada topografía y la irregularidad de sus calles parecen albergar secretos y leyendas atesoradas en sus rincones, sus plazas y plazuelas llenas del encanto de la tradición. En el mercado de la Reforma se podía admirar cantidad de los productos que allí se exhibían pero, ya entrado el siglo XX, quedaba chico para las demandas de los habitantes tanto de la urbe como de los alrededores. En 1909 se comenzó la construcción del mercado Hidalgo, inmenso edificio cuyo techo es una bóveda metálica con una torre que ostenta un reloj de cuatro carátulas; la imponente entrada principal es un arco abierto de cantera rosa guanajuatense y muestra el estilo de la arquitectura porfiriana de la época. El mercado se inauguró el 16 de septiembre de 1910, como parte de los festejos conmemorativos del primer centenario de la iniciación de la lucha de independencia. Desde entonces, se ven pletóricos puestos de frutas, verduras, quesos y dulces tan tradicionales como las trompadas, las cajetas y las charamuscas —caramelo duro en forma de calaca, al que suele añadirsele cacahuete o coco—.

Hasta hace algunos años, para comenzar el día, los capitalinos bebían un te amargo, generalmente de estafiate, y más tarde un jugo de naranja o atole de puzcua con pan dulce, a las 10 de la mañana llegaba el esperado almuerzo que consistía en chicharrón o carne de puerco en salsa o bien huevos revueltos y frijoles; para la comida, nada







Antes de los años cincuenta, el Teatro Universitario inició la representación de los Entremeses de Cervantes, comedias jocosas de un solo acto. Con el paso del tiempo, la vocación artística de la capital, dio lugar al Primer Festival Internacional Cervantino en 1972. Cada año, en el mes de octubre, llegan a Guanajuato artistas de todas partes del mundo para reafirmar las disciplinas artísticas: teatro, danza, música, pintura, escultura.



mejor que un caldo de pollo, algún guisado y el infaltable arroz rojo, para terminar con un dulce de biznaga, naranja, tuna, cocada, garapiñados, ates... La merienda, aún en nuestros días, consiste en enchiladas mineras, quesadillas o pan dulce como mamomes, puchas, merengues, piedras o bolillos tostados con mantequilla y azúcar, conocidos como molletes.

Los guanajuatenses, entusiastas en todas las celebraciones, organizan en el mes de junio el festival de la Presa de la Olla con peregrinaciones, danzas y música que recorren, de arriba abajo, de abajo arriba, las estrechas calles. Gorditas de garbanzo, "rabo de zorra", gallina en naranja, tamales de ceniza, jamoncillos de leche, tamales de nata, garapiñados de nuez, champurrado, aguas frescas, colonche y pulque son parte de las delicias que pueden disfrutarse ese día. Para la Fiesta de las Iluminaciones, en el mes de noviembre, los paladares se deleitan con jicamas rociadas de chile piquín espolvoreadas con queso blanco, ensalada de tuna, tostadas, chayotes rellenos, sopa de lentejas, carne de puerco con verdolagas, buñuelos, requesón batido, conservas de fresa, cajetas, alegrías, cocadas y bebidas refrescantes; la gente se vuelca a las calles llenas de algarabía e incesante movimiento.

Saliendo de Guanajuato hacia Dolores, la Sierra de Santa Rosa marca el camino escoltado por bosques de pinos y encinos desde donde se observan las fértiles llanuras de Irapuato y Salamanca al sur, y los llanos de San Felipe, al norte, con una escenografía más árida pero igualmente magnífica. En la Sierra, se elaboran conservas y mermeladas de exquisitas frutas, así como licores de membrillo, nopal, tejocote, naranja que coronan la más espléndida comida.

Al llegar a Dolores —donde se erigió en 1570 la Congregación de Nuestra Señora de los Dolores—, puede apreciarse el orgullo de sus habitantes por esta gallarda tierra, cuna de la Independencia, en la que en la madrugada del 16 de septiembre de 1810, el cura Hidalgo dio el grito de libertad.





DULCES TRADICIONALES  
DE GLANA, JATO







Desde la época colonial, esta ciudad ha sido fabricante de alfarería y muebles rústicos; a finales del siglo XVIII, el mismo Don Miguel Hidalgo creó la escuela de artes y oficios, mejorando así la calidad y técnica. La loza de Dolores, de marcada influencia española, es cerámica pintada a mano y toda su belleza puede apreciarse en vajillas, juegos de té y jarrones.

El municipio es rico en legumbres y cereales, así como en olivos, moreras y viñedos de buena uva, además, se siembra chile verde en abundancia, maíz, frijol, trigo, ajo, cebolla, jitomate y variadas frutas.

El plato típico de Dolores es el chile de chorro, relleno de picadillo de res o queso fresco; puede servirse capeado o sin capear, en caldillo de jitomate y acompañarse con frijoles caldosos o arroz blanco. La temporada de este chile es de abril a septiembre aunque puede conseguirse en algunas huertas que lo cultivan todo el año.

Para ocasiones especiales se hace el *colonche*, bebida de tuna que más destilada se conoce como *copil*; también con tuna se preparan la melcocha y el llamado queso de tuna que son deliciosos para comerse solos, sin ningún complemento.

Las gorditas de migajas son otra gloria de Dolores; cuando las carritas se cuecen en el cazo, las "migajas" que se desprenden de la carne se depositan en el fondo y van dorándose durante la cocción; al final, éstas se retiran, se mezclan con masa de maíz fresca y se arman las gorditas para luego freírlas en manteca y bañarlas con salsa roja o pico de gallo.

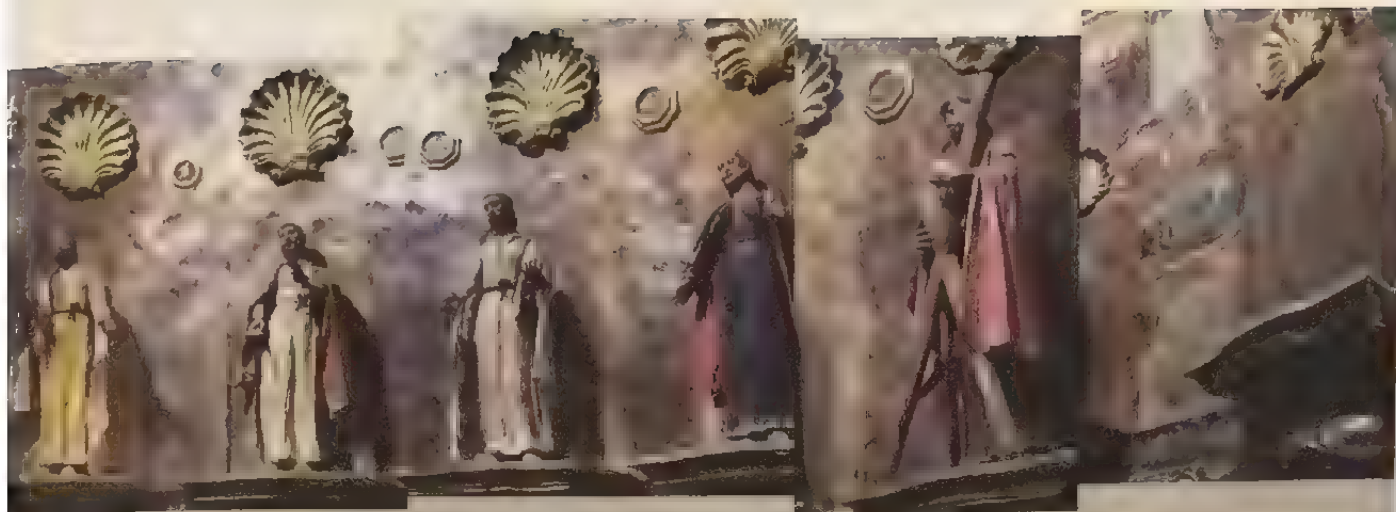
Ningún paseante puede irse de la ciudad sin haber probado las famosísimas nieves que allí nacieron en los inicios del siglo XX. Los sabores son tan particulares que podría decirse que "hay de chile, de dulce y de manteca": fresa, mango, nuez, mamey, membrillo, nopal, queso, elote, coco, cerveza, tequila, pulque, piñón, miel de abeja, aguacate, pistache, guanábana, vainilla, cajeta, chicharrón, zapote, fresas con crema, camarón, pulpo, mole, mantecado con nueces y biznaga, y la de pétalos de San Juan, flor que se recoge en las faldas de la Sierra en el mes de julio. Con los mismos pétalos acostumbran perfumar el atole, la capirotada y hasta el mole que obtiene, después de tan delicada sazón, un sabor único.

En Semana Santa, mientras en la capital los devotos realizan las visitas a las minas en honor a la Virgen y asisten a admirar el altar que se monta en el Palacio Legislativo, en Dolores los piadosos acuden al barrio de San Juan por las noches para contemplar a la Dolorosa que se venera en diferentes casas, donde les obsequian paletas y aguas frescas de limón, horchata, piña o tamarindo, además de las "lágrimas de la Virgen", tradicional bebida hecha a base de agua de betabel, naranja, toronja, plátano, chia y lechuga finamente rebanada.





Handwritten text in a cursive script, likely a letter or a page from a manuscript. The text is arranged in several lines, with some lines being more prominent than others. The handwriting is elegant and flowing, characteristic of the 18th or 19th century. The text is written on a light-colored, possibly aged, paper.





GRANADAS FRESCAS  
REGION DEL BAJIO



En la zona se acostumbra mucho el *gallo*, guiso caldoso a base de xoconostle, papas, cebolla, cilantro, tomate verde, nopales, ajo y chile *xure*, nombre que se le da al chile pasilla o serrano ya pasado; luego de picar todos los ingredientes, se hierven hasta que estén tiernos, se acompaña con frijoles de la olla y tortillas recién hechas. Otro platillo popular es el frijol martajado en crudo que se hierve con tequesquite, se cuece con masa, chile cascabel y epazote, complementado con una *larga*. Para las fiestas rurales el plato principal es el mole con chile ancho y guajillo; además, se acostumbra pozole rojo hecho con codillo y espinazo. Los tamales de masa martajada pueden ser rojos o verdes con carne de pollo o res, o de queso con rajas; los dulces son con azúcar y en ocasiones se les agregan pasitas.



En Semana Santa se comen las "gorditas de hormiguero" hechas con leche y otras pequeñas teñidas de rojo, dobladas en forma de quesadillas y rellenas de piloncillo. La Congregación de las Dominicas de María, que atienden parte del Santuario, para la Navidad preparan el xoconostle con carne picada o con piezas de pollo y papa, es famoso el atole de hoja, que elaboran con las hojas de cacao. Siempre diligentes, después de las misas, las religiosas convidan a los peregrinos ricos tamales y atole o aguas frescas.

Muy cerca del Santuario se encuentra San Miguel de Allende, villa fundada por Fray Juan de San Miguel en 1542; los indígenas conocían el sitio con el nombre de *Itzcunapan*, "lugar de perros", por la cantidad de estos animales que acudían a beber al manantial que allí brotaba. Entre árboles y flores se encuentran nacimientos de agua fresca y cristalina que parecen destilar notas musicales con su apacible sonido, hasta el siglo XVIII, el poblado fue conocido como San Miguel el Grande.

Este luce hoy empedradas calles con casonas y mansiones que forman parte de las joyas arquitectónicas del Estado. San Miguel se perfiló en la época colonial como un relevante centro comercial debido a su ubicación y al paso de la plata que se transportaba a la Ciudad de México desde las minas de Guanajuato, Zacatecas y San Luis Potosí. Los hacendados de Zacatecas enviaban allí el ganado lanar para la trasquila y fabricación de sarapes, ya que éstos y los rebozos de la localidad gozaban de merecida fama.





La abundancia de agua proveniente del río de La Laja y de los numerosos manantiales, propició el cultivo de frijol. En la región había grandes haciendas de tierras fértiles y huertas de uvas, higos, limones, naranjas, toronjas, tejocotes, chayotes, granadas, chirimoyas, guayabas, uvas, manzanas y membrillos.

La vida religiosa en San Miguel de Allende se dejaba ver en sus iglesias y conventos; para las festividades del Santo Patrono, los carros alegóricos se adornaban con tortillas pintadas de brillantes colores que imitaban ruedas y flores. En la actualidad, la fiesta en honor a San Miguel se celebra en septiembre y se conoce como *la alborada*, originaria de Salvatierra, llegan visitantes de los pueblos aledaños y, entre las 4 y las 6 de la mañana, padres, hijos y nietos echan cohetes en la calle de la parroquia en ofrenda al Santo. Por la mañana, los danzantes de toda la República se dan cita en tal evento ya que San Miguel Arcángel es su patrono. Como en cualquier lugar de México, a los festejos se suman los borboteos de las cazuelas con menudo, pozole verde de pollo, empanadas de carnitas, lomo de puerco en aguamiel, y los delicados halagos de la dulcería mexicana: pepitas caramelizadas, charamuscas, dulce de guayaba con cajeta y nuez, conservas de frutas, panochitas de leche, natillas, budines...

En Semana Santa, vendedoras ambulantes ofrecen las insustituibles tortitas de camaron —que transportan en canastas arrebujaadas en servilletas de finos bordados— con salsa de romero y chile rojo; otro antojo de estas fechas son las gorditas de hormiguero, éstas hechas con maíz molido finamente, canela y piloncillo.

La devoción estimula a los sanmiguelenses; el viernes de Dolores todas las fuentes públicas se engalanan con flores, así como las casas particulares que también se decoran con tapetes de aserrín y altares en honor a la Virgen; se ponen naranjas agrias que significan la amargura de la Virgen; las banderitas de papel dorado que se colocan en la fruta y el trigo en germinación representan la eucaristía y la alianza

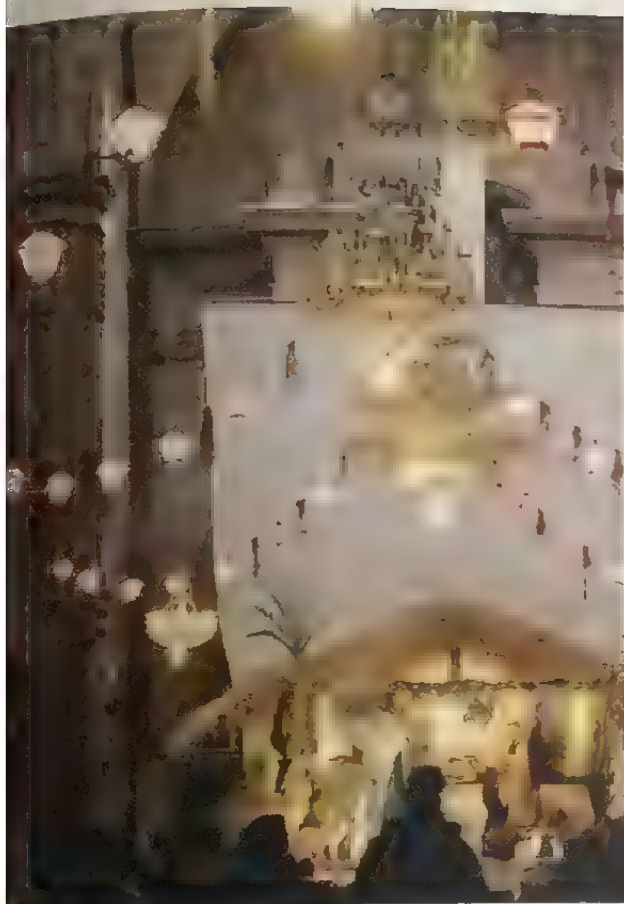


de Dios con los hombres; la fortaleza se escenifica con las palmas, las flores blancas son la pureza de la Virgen, el agua de colores sus lágrimas y el chilacayote en dulce, su dulzura y bondad. Cada dueño de casa obsequia a los visitantes con aguas frescas y chilacayote en dulce. Amén del papel picado que adorna las calles, pueden verse los puestos de frutas y charamuscas en las vías más concurridas. El 17 de mayo se festeja a San Pascual Bailón, patrono de los cocineros, día en que se bendicen las huertas donde abundan vegetales y frutas como peras, membrillos, chabacanos, manzanas, ciruelas.

*"Pascualito muy querido, mi santo Pascual Bailón, yo te ofrezco este guisito y tu pones la sazón"*. Antiguamente, durante las celebraciones de Día de Muertos y de Todos los Santos los indígenas hacían figuras de hombres y animales con masa de elote tierno endulzado con miel y adornadas con diferentes semillas, en el altar que se armaba en cada casa se ponían pulque, aguamiel, miel de abeja, gorditas de elote, calabazas, chilacayotes y, por supuesto, las veladoras. Hoy, además de las tradiciones que persisten, son infaltables los panes enormes, adornados con frutas en conserva y envueltos en papel celofán y las figuras de alfeñique —del árabe *al fanid*, el azúcar, o sea pasta de azúcar cocida y estirada—.

Cuna de los héroes de la Independencia, en la actualidad, San Miguel es la ciudad que atrae a artistas y bohemios, tanto nacionales como extranjeros, y los inspira para realizar obras de relevancia internacional, ya que éstos encuentran en la quietud de la provincia, el disfrute de sus monumentos históricos y el placer del hallazgo creativo. La inmigración de gente de otras provincias de México y de personas de todo el mundo ha tenido una influencia decisiva en la gastronomía sanmiguelense; por eso pueden encontrarse restaurantes de comida italiana, francesa, alemana, vietnamita, china y, sin duda, de platillos mexicanos dignos de asombro para el visitante más exigente.





Rumbo al Sur se encuentra el municipio de Comonfort, cuya cabecera fue fundada en 1560; por encontrarse en territorio del Bajío sus fértiles tierras producen verduras y frutas de todo tipo, en especial sabrosos duraznos.

Los domingos acuden al mercado personas de la localidad y de pueblos cercanos ansiosos por disfrutar de la garbanza verde, sin pelar, con jugo de limón y chile piquín, de los conos con picama y pepino en salsa picosa; de los camotes enmielados. En el puesto de panes, niños y adultos se aglutinan para comprar gajates de atole blanco o rosa, pan de fruilla, empanadas de picadillo o *crocantes* —pan en forma triangular con una fina capa de dulce atole rosa—. Cuando es temporada, es posible saciar el apetito con tortitas de flores de garambullo con carne y queso; una vez capeadas, se dejan escurrir para servir las calientes. Los comales sueltan el aroma de las gordas de picadillo y diferentes guisos, y las ollas mantienen calientes los manjares tradicionales: puchero, rabo de zorra, tamalón de acelgas, nopalitos al pastor.

El mes de mayo es la fiesta de San Isidro Labrador y en la kermés se aprecian los puestos de pozole, tacos, tostadas, enchiladas, buñuelos y *duritos* —trozos de chicharrón seco— que degustan tanto visitantes como nativos.

Una de las actividades más importantes es la fabricación de molcajetes y metates, así como la industria textil de la localidad de Soma, que en algún tiempo compartía con Celaya.

Siguiendo hacia el Sur, se ubica Apaseo El Grande, que antiguamente era la frontera entre indios chichimecas y otomíes; famoso por su actividad agrícola, es rico en producción nopalera, lo que ha dado lugar al succulento platillo de nopales rellenos.





Las pencas grandes se utilizan como recipiente para cocinar los nopales mas pequeños picados y combinados con diferentes ingredientes: chicharrón, camarones, carne deshebrada, piezas de pollo. También, el cabrito a las brasas es una de las comidas más solicitadas, al igual que los machitos que para asarlos se colocan en largas varas. Por ser profundamente católico, el pueblo de Apaseo El Grande venera la imagen de Cristo y en el mes de junio celebra a San Juan Bautista, patrono de la ciudad, con una feria que destaca por su variada gastronomía. Su vecino, Apaseo El Alto, es conocido por las magníficas tallas de madera, algunas con estofado de oro y polcheromadas, que se distribuyen a toda la República y se exportan representando la apreciada artesanía mexicana; la técnica utilizada es la del barroco mexicano y esta recupera el oficio de artes novohispanos. Las prodigiosas manos de los artesanos delinean esculturas religiosas de arcángeles, vírgenes con querubines y figuras de caballos. En enero se organiza la Feria de Reyes, la fiesta máxima en la que la gente sale a celebrar y degustar carritas, barbacoa, tamales, dulces, aguas y nieves de diferentes sabores.



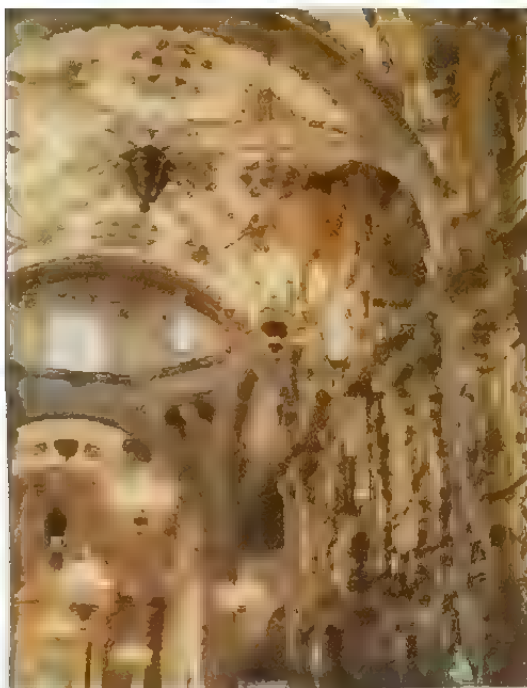
Al oeste de "los Apaseos" se sitúa Celaya, municipio cuyo nombre deriva de la deformación del vocablo vasconce *zelayn*, que significa "tierra plana". La Villa de Celaya fue fundada en 1571 en territorio otomí; desde los inicios se evidencio su potencial agrícola, desarrollándose esta actividad tanto que, en 1658, pasó a ser ciudad. Con ello llegaron órdenes religiosas que fundaron conventos y templos, trayendo consigo costumbres gastronómicas.

Los cacahuates en vinagre son típicos de la zona y se comen a cualquier hora del día y, como en el resto de la entidad, los platillos más populares se basan en antojos y caldos. Las celebraciones tratan de conservar las tradiciones ancestrales y siempre van acompañadas de buena comida; famosas en todo Guanajuato, las gorditas del barrio de Tierras Negras se elaboran con masa de maíz, queso y chile para las fiestas en honor a la Virgen de Guadalupe, del 12 al 20 de enero. Dicen que la receta le fue transmitida a una niña por la Señora del Tepeyac el día de la inauguración de su templo. Conocida como la puerta de Oro del Bajío, Celaya es famosa por sus dulces como por los buñuelos, los amerengados, las conservas de tuna, capulín y chicozapote, pero la estrella de las golosinas celayenses es la cajeta. Hacia 1850, comenzó la fabricación de este dulce artesanal hecho a base de leche de cabra, el salitre de tierra que fertiliza las pasturas le gusta mucho al ganado caprino y le da a la leche un sabor especial. Para obtener la cajeta, la leche se vierte en un cazo de cobre —no puede utilizarse otro por la reacción del metal con el líquido— y debe hervirse a 110°C; se agrega azúcar y se cocina casi durante cuatro horas sin dejar de mover con una pala de madera. Los sabores se añaden casi al final: hay cajeta natural, de vainilla, quemada y la envinada con un toque de ron. Aún hoy se puede encontrar empacada en cajas de madera, pero desde la aparición del vidrio, se vende también en frasco, igualmente, con este manjar se confeccionan obleas, quesos de almendra, dulces de nuez y natillas cuadradas. Actualmente, está tramitándose la denominación de origen del dulce, orgullo de esta tierra.

Santa Cruz de Juventino Rosas comparte con Celaya la manufactura del tejido de encaje, mantelería y telas para cedazos, así como también las costumbres culinarias, ya que en sus huertas se siembran las mismas especies de frutas y verduras, además está ligado gastronómicamente con su otro vecino Salamanca.

En la cabecera municipal de Salamanca, que desde los primeros tiempos resultó ser de gran rendimiento agrícola, se asentaron ranchos y haciendas dedicados al cultivo, convirtiéndose en un importante centro de abastecimiento para las regiones mineras del Estado. El templo y convento de San Agustín, que se comenzó en 1641 y se concluyó en el siglo XVIII, es una de las muestras arquitectónicas del arte churrigüesco más apreciadas de la República; los lugareños acuden orgullosos





al templo y, a la salida, siempre que sea después de las seis de la tarde, disfrutan las enchiladas rojas preparadas con arte y buena sazón: el chile guajillo se muele y, en frío, se unian las tortillas con el mismo para luego freírlas en el comal, se rellenan con queso blanco y cebolla picada, se enrollan y se acomodan, cruzadas en dos o tres niveles, sobre una cama de lechuga. Para finalizar, se adornan con zanahoria en vinagre, cuadros de papa fritos y se espolvorean con más queso blanco combinado con cebolla, a un lado se pone una pieza de pollo frita, un trozo de cecina, dos pedazos de longaniza y el *infundido* — así se conocen en Salamanca los *encurtidos* — de brocoli, zanahoria, nopal, cebolla

chile fresco y patitas de puerro en vinagre. Es toda una comida en la que se puede elegir una o varias carnes.

En 1950 la ciudad inaugura la refinería de petróleo y comenzó a llegar gente de las costas del Golfo, sobre todo de Tampico. Tamadipas: los inmigrantes trajeron consigo costumbres culinarias que se arraigaron en esta tierra para siempre. El auge de los platillos costeros se acentuó en la década de los años setenta. Así, pueden encontrarse sopas de pescados y mariscos, cebiche de tilapia, croquetes de ostión, pulpo, jaiba, caracol y camarón, con el que también se hacen tamales y empanadas.

Desde las siete de la mañana se puede desayunar huevos revueltos con chile verde y frijoles flor de mayo de la olla, hay gorditas, quesadillas de comal o fritas, tacos de bistec o de chorizo. Todo esto se encuentra incluso cuando cae el sol y, a tal repertorio, se añaden los tacos al pastor, no hay que olvidar las típicas *nueves de pasta*, especie de mantecados de vainilla que se disponen en botes. Como es costumbre en todo el Estado, en la noche del primero al dos de noviembre, es ritual comer en la intimidad familiar el platillo conocido como *fiambre*.

En otros tiempos, el camino entre Salamanca e Irapuato estaba adornado de flores blancas, azules y moradas. Irapuato, cuyo nombre deriva del tarasco, *Irapuato*, "lugar de aguadores" o "lago pantanoso" o "cerro que emerge de las llanuras", antes de la conquista era frontera entre chichimecas y huachichiles, a partir del año 1200, el Imperio Purepecha dominó este territorio que ha sido siempre conocido por su productividad. A mediados del siglo XVI, los hacendados compraban esclavos africanos para realizar los trabajos pesados de la tierra y criar ganado mayor. La zona, llamada el Gran Bajío, multiplicaba carnes, legumbres, verduras y frutas, ante la prodigalidad, los españoles hicieron obras de riego para presas y canales que favorecían sus campos y agrandaban sus haciendas. La comarca se convirtió en proveedora fundamental de la Ciudad de Guanajuato. Desde entonces, Irapuato es un municipio que se destaca por sus cultivos y esto se refleja en las importantes plantas empaquetadoras de vegetales como brocoli, coliflor, espinaca, ajo, albahaca, rabano, diferentes tipos de lechuga, espárrago, apio, por su gran calidad, hasta hace diez años todo se exportaba, hoy, el alto rendimiento permite el suministro interno



Al oeste de esta pu

Silao, "lugar de humaredas" Silao fue fundado en julio de 1537 por un grupo de familias

del tipo mular para transporte de carga de las minas y agropecuario que abastecía de alimentos a las poblaciones mineras cercan

En Silao se encuentra el Cerro del Cubilete, enclavado en la Sierra de Guanajuato, donde se ubica una colosal estatua de Cristo Rey; durante todo el año se organizan romerías de peregrinos que acuden de visita; algunos llegan con guisados de carne de puerco, res o pollo y los infaltables anti

parte, junto con las limas, de los orgullos d

Ningun viajero duda en detenerse en la ciudad para degustar el caldo de Silao, preparado con carne de res, cebolla, chayote, cilantro, calabacita, durazno y membrillo; este manjar acompañado de una guacamaya y un agua de luna revive milagrosamente

local, además, las aguas termales de Comanpilla atraen a turistas de todas partes

Así como Romita comparte gustos gastronómicos con Silao, lo hace también con municipio vecino Manuel Doblado, donde el maíz, el trigo y el sorgo constituyen parte de la riqueza del campo junto con el ganado

El platillo típico es el picadillo en caldo, hecho con carne molida, ajo, cebolla, tomate y chile ancho, se cocina la carn





Para los almuerzos, es popular la carne de puerco en salsa de chile verde acompañada siempre de frijoles de la olla, ya sean flor de mayo o peruano, que son los de mayor consumo en la región. A la hora de la cena, las enchiladas rojas, complementadas con una pieza de pollo o cecina, forman parte de los antojos de esta entidad, al igual que los "chorreadas", panes hechos de harina de trigo con levadura que, a media cocción, se cubren con trozos de piloncillo que se derrite en el horno, de ahí su nombre. Entre las fiestas el plato por excelencia es el mole rojo de olla, preparado con espinazo, chile ancho y guajillo, mucho comino, ajo y laurel, esta salsa se confecciona sin tomate y sin chocolate. En Cuarema se elaboran guisos de nopales, lentejas, calabazas y habas secas, condimentados con cebolla, chile guajillo y jitomate, fritos con papas de cerdo. La Navidad se celebra con tamales de carne de puerco y mole rojo de pollo con jitomate, de rajas con queso, tamales de ceniza y de dulce con coco, pasteles de coco. Asimismo, se saborean carnitas, barbacoa y birria, ya sea natural o en salsa, similar a la del sur del Estado y que se conoce como "enchilada".

Al norte de Manuel Doblado se ubican los municipios Purísima del Rincón y San Francisco del Rincón. En el primero, pueden apreciarse frondosos árboles nativos, sobre todo naranjos, cuyas flores de azahar perfuman todo el pueblo con su aroma. En el segundo, mejor conocido como San Pancho, destaca la industria de los alfileros de palma y rebozos de gran fama.

Entre los platos típicos de la localidad son los pambazos, la sopa de pasta seca con trozos de pollo o de puerco enmolado —aunque la salsa es más un adobo que un mole—, las carnitas, el mole rojo, y el inigualable postre, paletas de helado de vainilla rellenas de cajeta, en menor grado que en Celava se confeccionan cajetas y dulces de leche artesanales.

El 8 de diciembre se celebra el día de la Inmaculada Concepción con ponche, tamales y pozole rojo o verde, de pollo o cerdo. La abundancia de maíz, trigo y ganado de la zona contribuye a los ríos que atraviesan el distrito y contribuyen a su fertilización.

Las tierras de León, al sur y al este del territorio, fueron desde siempre fecundas y productivas. Hoy es la región del Bajío más importante del Estado. La villa fue fundada en enero de 1576 con el mismo nombre de una provincia de España por orden del Virrey Martín Enríquez de Almanza; el propósito de su asentamiento era desplazar a los belicosos chichimecas hacia el Norte.

En tiempos de turbidez la ciudad fue testigo de controversias políticas, pero esto no impidió que prosperara en el comercio activo y en la construcción de bellas iglesias y conventos. A finales del siglo XIX, León recibió la visita de comerciantes de todo México que iban en busca de zapatos, telas y sombreros; así, nacieron grandes industrias que le dieron el renombre del que aún goza.

Hoy, hace unos años, los jueves se acostumbraba el paseo por la plaza principal para disfrutar el concierto público; las mujeres caminaban en una dirección y los hombres en sentido opuesto para encontrarlas. Alrededor de la plaza, podían encontrarse todo tipo de antojos, además de frescas y coloridas nieves que, en verano, refrescan. A toda hora, los carritos de dulces lucen, hoy como ayer, las tentadoras alfajores de nuez, bolitas de piñón, tejocotes en almíbar, alegrías, jamoncillos, y tantos otros delicados bocadillos de mieles para el paladar.





Ejemplo de pujanza. León es esencialmente manufacturera y, aunque las fábricas de tejidos de lana y de sombreros han sido siempre destacadas, la industria zapatera la ha hecho famosa a nivel internacional. La Feria de León, que se celebra del 20 al 30 de enero por el aniversario de su fundación, con más de cinco millones de visitantes, es la más impresionante de México en su género.

Hoy, en sus alrededores se cultiva camote, papa, chile verde, garbanzo, maíz, cebada, trigo, frijol, cacahuete, alfalfa y se continúa la elaboración de pulque. En esta creciente población los desayunos son ligeros, ya que los parroquianos parecen reservarse para la hora del almuerzo que se toma entre las 9 y las 11 de la mañana y consiste en un jugo de lima, toronja o naranja servido en copas conocidas como "chabelas", un plato de frutas que se compone de sandía, melón, fresa, piña, tuna y mango, cuando es temporada, a más de los platillos que se preparan con todo esmero y cuya lista puede saciar cualquier paladar: huevos rancheros, barbacoa de res o borrego, cecina, carne de puerco en salsa verde o roja, quesadillas con jugo de carne o rellenas de seso, chilaquiles crujientes, enjococadas, tacos de carnitas, chicharrón en salsa verde, menudo y lo que la imaginación alcance. Cualquier almuerzo bien dispuesto debe acompañarse con frijoles claros, ya sean de la olla o refritos, que se complementan con queso blanco, chorizo, o chile; en ocasiones, al frijol machacado se le agrega queso en el momento en que se refrite para que haga hebra.

Para una buena y rápida digestión, los leoneses toman *cebadina*, bebida a base de cebada, jamaica y tamarindo que se fermenta en barril de madera; en el momento



de servirla debe añadirsele un poco de bicarbonato de sodio para que entre en ebullición y tiene que ingerirse de inmediato para lograr un buen efecto. Se podría decir que en León la hora del almuerzo casi se comparte con la de la botana, aunque cuando quiebra el día nada mejor que deleitarse con un cebiche de camarón, un vuelve a la vida o un coctel de pescado, con productos frescos que llegan de Mazatlán. Una de las características de León son las carnes asadas, costumbre que se inició a mediados de los años 40, con la llegada de deportistas argentinos al equipo de fútbol local, en las mesas de los restaurantes es común encontrar la salsa *chumichuri*, muy diferente de la conocida en América del Sur ya que es una especie de mayonesa nacida del ingenio leonés. Pero lo más importante de León son los "antojos": por la mañana, al mediodía o por la noche, los habitantes de esta próspera ciudad acuden a los puestos —de los que hay uno en cada esquina— a disfrutar de todo tipo de antojitos hechos con masa de maíz y guisos bien sazonados, capaces de seducir al menos comilón; León se ha ganado, sin lugar a duda, el título de la capital de los "antojadizos" por excelencia.

En el Bajío, llamado con acierto, el "Granero de la República", se conjugan el placer de comer y los lazos afectivos alrededor de la mesa familiar, donde manos amorosas concentran su creatividad para satisfacer a los suyos. La gastronomía del Centro confirma el irrefutable poder evocador de la comida, presente en cada uno de los festejos, sucesos o vida diaria de los habitantes de esta prodigiosa región.

## CICINA DE LA SIERRA

Se cogen en la sierra  
entre las rocas  
hacia el que  
se coge el  
cogido en la

El tiempo de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la  
los cotos de la

La cicina se coge en la sierra  
naturalmente en la sierra  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la  
Mora y en la sierra de la

Esta cicina se prepara en la sierra  
Salpicada en la sierra de la  
sol reír la sierra en la sierra  
seque. Después de las 24 horas de seque  
partido y la sierra se pone en la sierra  
y la sierra hasta que este en la sierra  
Se va la cicina en la sierra de la  
la sierra de la sierra de la sierra  
la sierra de la sierra de la sierra  
la sierra de la sierra de la sierra  
la sierra de la sierra de la sierra

## EL JUGO DE LIMAS

Se cogen en la sierra  
entre las rocas  
hacia el que  
se coge el  
cogido en la

Se cogen en la sierra

Se cogen en la sierra de la sierra  
entre las rocas de la sierra de la sierra  
entre las rocas de la sierra de la sierra  
entre las rocas de la sierra de la sierra  
entre las rocas de la sierra de la sierra









## CARNE DE PUERCO EN SALSA

10 chiles piquillos asados  
10 chiles morrones asados

10 tomates asados  
10 chiles morrones asados

10 chiles morrones asados  
10 chiles morrones asados

1 1/2 tazas de agua

1 diente de ajo, pelado

1/2 taza de pimienta, al gusto

1 taza de aceite de maíz

1 cebolla, fileteada

1/2 taza de papas, cortadas

1/2 taza de queso fresco, rallado

1/2 taza de agua

1 taza de frijoles, hervidos

1/2 taza de queso fresco, rallado

1/2 taza de queso fresco, rallado

1/2 taza de queso fresco, rallado

1/2 taza de queso fresco, rallado

*La carne de puerco es una de las más apreciadas en el Estado; sus distintas preparaciones son tan variadas que puede servirse a cualquier hora del día. Esta carne es rica en minerales, proteínas y, en especial, en vitamina B, esencial para obtener los hidratos de carbono necesarios para una dieta equilibrada.*

En la licuadora muele los chiles asados con los tomates, el agua y el diente de ajo. sazone con sal y reserve.

En una cacerola caliente el aceite y acitroné la cebolla, añada las rajadas de pablano e incorpore la carne de puerco, cocine hasta que se dore casi como carnitas. Agregue la salsa previamente molida, vuelva a sazonar con sal y pimienta, y vierta el agua restante para terminar su cocción.

En platos individuales coloque un molde de aro y molde los frijoles refritos; ponga encima una porción de carne bañada con la salsa y acompañe con tostadas de maíz.

## EL YOGURT

1/2 taza de fresas, cortadas

1/2 taza de azúcar

1/2 taza de yogurt

1/2 taza de yogurt

En un tazón machaque las fresas con el azúcar; vierta el licor y macere por 20 minutos. Agregue el yogurt y combine los ingredientes, sirva en 8 copas y conserve frío hasta el momento de servir.





# ENTRIJOLADAS ENCHEPOTADAS

1 1/2 taza de queso  
 10 tomates verde  
 1/2 taza de aceite de maíz  
 1 a 5 chiles tipo jalapeño  
 1 cebolla picada  
 2 dientes de ajo picados  
 1 manito de cilantro  
 2 tazas de frijol pernilo  
 cocido y escurrido  
 sal al gusto  
 1/2 taza de aceite  
 2 rodajas de cebolla gruesas  
 200 g de queso fresco  
 desmoronado  
 4 porciones de pollo  
 cocidas y desmenuadas  
 1 cebolla picada  
 sal y pimienta negra  
 al gusto  
 1 litro de aceite de maíz  
 24 tortillas de maíz  
 1 litro de crema fresca  
 1 cebolla en aros  
 200 g de queso rallado  
 desmenuado  
 2 aguacates partidos en  
 medias partes

Preparación:

Las entrijoladas se pueden disfrutar  
 en cualquier rincón del mundo,  
 generalmente a la hora del desayuno,  
 lugares donde se consiga tanta frescura  
 le agrade al antro para disfrutar  
 sabrosura. Los frijoles en parte de la  
 data de las guarniciones y pueden  
 emplearse de mil y una manera.

Caliente el agua en una cacerola y ponga los  
 tomates hasta que estén tiernos, retirelos y escorra  
 de la cocción. En una sartén caliente 1/2 taza de  
 aceite ligeramente los chiles con cuidado de no quemar  
 porque pueden amargar la salsa, retirelos y reserve.  
 el mismo aceite saltear la cebolla con el ajo y cilantro.  
 Muela los tomates cocidos con un poco de agua y  
 la cebolla y el ajo salteados, el cilantro y los frijoles  
 hasta obtener una salsa tersa, sazone al gusto.  
 En otra sartén caliente el aceite restante y freya  
 de cebolla retirelas vierta la salsa y cocine hasta  
 que la grasa salga a la superficie. Reserve para utilizarla.

En un recipiente combine el queso con el pollo y  
 picada sazone al gusto. En una sartén caliente el  
 rápidamente las tortillas por ambos lados retirelas  
 por la salsa. Rellenelas con el queso sazonado y  
 en el plato, bañe con mas salsa y decore con la crema  
 los aros de cebolla, el queso rallado y desmenuado  
 aguacate. Sirva de inmediato.







CRIPAS DE LLOR

[illegible][illegible]

Although the above results are encouraging, they do not provide a complete picture of the impact of the program on the health of the population. The results of the regression analysis suggest that the program has a significant positive impact on the health of the population, but the results of the regression analysis suggest that the program has a significant negative impact on the health of the population.

[illegible][illegible][illegible]



## TOSTADAS DE CUERITO!

### LOS CUERITOS

- 6 litros de agua
- 1 cebolla blanca, partida
- 2 cabezas de ajo, partidas
- 16 manitas de cerdo  
ligeramente asadas, peladas  
y picadas

10 hojas de laurel

10 ramitas de tomillo  
sal y pimienta, al gusto

### LOS ENCHILADOS

- 1 taza de aceite de maiz
- 15 dientes de ajo, pelados
- 2 cebollitas blancas, rebanadas
- 10 cebollitas de cambray  
lavadas

The first part of the paper is devoted to the study of the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow \infty$ . In the second part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow 0$ . In the third part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow \infty$  for the case of a non-zero initial condition. In the fourth part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow 0$  for the case of a non-zero initial condition. In the fifth part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow \infty$  for the case of a non-zero initial condition. In the sixth part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow 0$  for the case of a non-zero initial condition. In the seventh part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow \infty$  for the case of a non-zero initial condition. In the eighth part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow 0$  for the case of a non-zero initial condition. In the ninth part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow \infty$  for the case of a non-zero initial condition. In the tenth part, we study the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as  $t \rightarrow 0$  for the case of a non-zero initial condition.

[illegible]

*[Illegible text]*





GUACAMAYAS

[illegible][illegible]

La que amara a su ave, después de la  
de este queale, de esta la que y la  
amarilla a al ver jo la la toa cha  
banti a l e n este non ha a uno de los  
antigos mas populares a partir de la  
con de la manana y hasta las 1 de la  
tarde, los leoneses acuden a los par  
a saciar el apetito con una s comen  
judicamava

Para el chicle, latron en trozos del tamaño de una moneda  
 (1 por 1) y un litro en los cuartos de la botella y se le agrega  
 de agua ate Reserve.

Muchos platos con el agua de la cocción de la calabaza de chila de a bol pise y salsa macha a la razón. Sazona y añade los tomates para la cocción y cocine hasta que los tomates estén blandos. Añade la salsa macha y los tomates picados. Sirve los guacamayos con la salsa y los tomates picados. También se pueden acompañar con arroz o un guiso.





# TACOS DE AIRE

Los antojitos, populares a lo largo y ancho de la República Mexicana adquieren carta de naturalización en la industriosa ciudad de León, ya que, en cada esquina, pueden encontrarse puestos capaces de satisfacer al antojadizo más exigente. Esta combinación es una muestra de la capacidad inventiva de los guanajuatenses.

Ingredientes:

10 tortillas de maíz, para  
taquitos delgadas

1 kg de papa cocida, picada  
a su finamente

1 litro de aceite de maíz

5 jitones secos

1 cebolla mediana, partida

3 chiles de arbol  
ligeros entre otros  
y en pedalos

1 cucharada de orejón

1 cucharada de vinagre  
de los propios  
en el momento

3 tomates, algo de frijol  
permatizado

sal al gusto

1 cucharada de aceite

1 cucharada de vinagre  
de los propios  
en el momento

1 litro de crema agria

1 kg de queso de  
cuerpo

2 kg de jitones secos

1 litro de crema agria

1 kg de queso de  
cuerpo

para la salsa:

Rehene cada tortilla con una cucharada de papa cocida y picada, dóblela como una quesadilla y ciérrela con el pitón. En una sartén caliente el aceite y fríalos tacos hasta que queden dorados y crujientes, retírelos, escúrrela el exceso de grasa sobre papel absorbente y salpíque con un poco de sal. Resérvelos.

Para la salsa:

Muela los jitones secos con la cebolla, los chiles de arbol, el orejón, el vinagre de los chiles, el caldo de los frijoles y la sal. Pasa la salsa por un colador para que quede tersa. En una sartén caliente el aceite, sofría la cebolla y retírela. Llévala a incorporar la salsa colada, cómele hasta que tenga una consistencia homogénea, rectifique la sazón y resérvela.

Acomode los jitones en un platon y ponga encima el jitón o rebanado en finas, los aguacates y los jitones secos con un poco de crema y adorne con la cebolla. Acompañe con la salsa para comerlos en el momento de comer.

# BOMBAS

El mundo es un  
k. p. x. m. r. o. n. t. e.  
a. l. e. r. o. n. t. e.

El mundo es un  
a. l. e. r. o. n. t. e.

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

# CHALUPAS DE PEPINO

El mundo es un  
El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

El mundo es un

Retraído de los pepinos y de los

semillas para la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la

parte salpeta los cocidos de la cocina. Se agotan en la



# PAPITAS LOCAS

Las llamadas papitas locas son de temporada y, generalmente, se encuentran de enero a marzo. Aunque son similares a las de cambrey, se diferencian por tener un tamaño más pequeño y un sabor más concentrado.

Ingredientes:  
1 kg de papitas locas  
1 cebolla mediana  
1 taza de aceite de oliva  
1 taza de agua  
1 taza de salsa de soja  
1 taza de queso fresco  
1 taza de crema natural  
1 taza de tortitas de maíz

Preparación:  
1. Cortar las papitas en tiras y lavarlas bien.  
2. Cortar la cebolla en tiras y lavarlas bien.  
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén.  
4. Añadir las papitas y la cebolla y cocinar durante 3 minutos.  
5. Añadir la salsa de soja y el queso fresco y cocinar durante 3 minutos.  
6. Añadir la crema natural y las tortitas de maíz y cocinar durante 3 minutos.

Nota:  
Este plato es muy rico y saludable.  
Se puede servir como aperitivo o como plato principal.  
Se puede acompañar con una ensalada de verduras.  
Se puede servir con una bebida fría.

Receta de: [Nombre]

Ingredientes:

Corte los chiles en rajas y retire la cebolla muy de lejos. En una sartén caliente el aceite y tuesta la cebolla hasta que este transparente. Añada las rajas de chile de chorro y sofría durante 3 minutos. Reserve.

Preparación:

En una cacerola ponga el agua a hervir y, en cuanto sienta hervor, ponga a cocinar las papas durante 3 minutos. Retírelas y escúrralas. En la licuadora muele el chile de chorro con el jugo de limón, la salsa de soja y el consomé en polvo. En una sartén caliente el aceite y añada las papas junto con la salsa. Mézclelo y cocine durante 15 minutos hasta que queden ligeramente doradas y totalmente cocidas. Sobre un plátano sirva las rajas de chile y encima coloque las papitas. Acompañe con queso fresco, crema natural y tortitas calientes. Sirva de inmediato.





# ROLLOS DE LECHUGA

## EL RELLENO

- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, pelados
- 5 dientes de ajo, picados
- cebollas blancas grandes,  
picadas finamente
- 700 g de lomo de cerdo  
molido
- 60 g de filete de res, molido

## EL RELLENO

- 1 taza de aceitón  
picado finamente
- 1 taza de chabacanos secos,  
picados finamente
- 4 manzanas, picadas  
finamente
- 1 duraznos, picados  
finamente
- 1 papa grandes, picadas  
finamente
- 1 plátano macho, picado  
finamente
- 1 tomate grandes,  
alrededor de 1 1/4 kg  
picados finamente
- 1 taza de piñones
- 1 cucharada de canela,  
en polvo
- 1 cucharadita de clavos de  
olor, molidos
- 1 cucharadita de nuez  
moscada, molida
- 1 cucharadita de pimienta  
negra, molida
- 10 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de mejorana

Una de las características de San Miguel de Allende es el número de extranjeros que lo visitan y quedan prendados de él adoptándolo como lugar de residencia. Los nuevos habitantes llevaron consigo otras costumbres que se ven reflejadas en la comida; este platillo es una muestra de las tantas propuestas que San Miguel ofrece. Las lechugas de la zona, tanto en cantidad como en calidad, han alcanzado una acreditada fama en todo el país.

## EL RELLENO

En una cacerola caliente la mantequilla con el aceite y dore los dientes de ajo enteros, retírelos y deséchelos. Saltee el ajo picado con las cebollas y agregue las carnes molidas, sofria separando con una cuchara de madera para que la cocción sea pareja. Incorpore las pasitas, las ciruelas, el aceitón, los chabacanos, las manzanas, los duraznos, las peras, el plátano macho y los jitomates. Cocine hasta que la mezcla comience a espesar, alrededor de 30 minutos. Agregue los piñones con las especias y las hierbas, vierta el jerez con el vino y sazone al gusto. Cocine a fuego suave meneando continuamente durante 1 hora y media o hasta que espese, retire y deje enfriar.

Mientras tanto, separe las hojas de lechuga cuidando que no se rompan, lávelas una por una, desinféctelas y luego manténgalas en agua con hielo para que queden crujientes. Escorra las hojas de lechuga y séquelas perfectamente, ponga en el centro de cada una, a lo largo, un poco de relleno, enrrolle cada hoja y acomode en una charola. Refrigere los tacos mientras prepara la salsa.

1. The first part of the paper is devoted to a review of the literature on the topic of the paper. It starts with a general overview of the field and then moves on to a more detailed discussion of the specific issues that will be addressed in the paper. The literature review is organized into three main sections: the first section deals with the general theory of the topic, the second section deals with the empirical evidence, and the third section deals with the policy implications of the research.

[illegible]

I have also spoken previously of the  
 great increase in the number of the  
 total population of the country  
 by means of the immigration of  
 people called Mestizo, and the  
 calculation of the number of  
 natives, the number of the  
 population of the country  
 by the year 1911.

Son vasculi stregi simpli con pareti sottili e  
con un solo alveolo con un'entrata e una  
uscita, disposti a spirale.



# ESPARRAGOS CON HUEBAS Y VINAGRETA DE LIMA

1. A la olla se le echa:

1 kilo de espárragos  
1 kilo de habas verdes,  
1 kilo de arroz.

2. Se cocinan en

agua pura hasta que

estén blandos.

3. Se machaca

la mitad de la

1. La faja blanca se le

echa 1 kilo de

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1. Se echa a la olla

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1. Se echa a la olla

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1. Se echa a la olla

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz

1 kilo de espárragos

1 kilo de habas verdes

1 kilo de arroz





PAMBazos RITINOS  
DE PICADILLO

[illegible][illegible][illegible]

En la actualidad los estudios más recientes han demostrado que el uso de dispositivos de liberación controlada de fármacos, para el tratamiento de la epilepsia, resulta más eficaz que el uso de Sumamed, lo que permite reducir la dosis de los antibióticos.

En el material que se ofrece están incluidos algunos ejemplos de tipos de los cuadrado que no se aplican a la teoría de matrices de números reales y cuadrado sobre los números complejos. Compárense con el libro de H. G. G. y los ejemplos de los tipos de los cuadrado.







# GALLO O CAPON

1. Seleccionar el pollo  
 2. Limpiarlo bien  
 3. Cortarlo en pedacitos  
 4. Saltearlo en sartén  
 5. Agregar los condimentos  
 6. Cocinar a fuego lento  
 7. Servir con arroz  
 8. Decorar con perejil  
 9. Probar y ajustar sal  
 10. Servir caliente

RECETA Nº 1

1. Seleccionar el pollo  
 2. Limpiarlo bien  
 3. Cortarlo en pedacitos  
 4. Saltearlo en sartén  
 5. Agregar los condimentos  
 6. Cocinar a fuego lento  
 7. Servir con arroz  
 8. Decorar con perejil  
 9. Probar y ajustar sal  
 10. Servir caliente

En una sartén se calienta el aceite y se agregan los pedacitos de pollo. Se cocina a fuego medio hasta que estén dorados. Se agregan los condimentos y se cocina a fuego lento hasta que el pollo esté cocinado. Se sirve con arroz y se decoran los platos con perejil. Se prueba y se ajusta la sal si es necesario. Se sirve caliente.

## VUOLTI A LA VIDA

[illegible][illegible]

Receivamos a informação de que a Comissão de Assessoramento Interdepartamental para a Política de Desenvolvimento Regional, criada em 1976, tem sido bastante produtiva, tendo elaborado um plano de desenvolvimento regional para o período 1977-1980, e um plano de desenvolvimento regional para o período 1981-1985. Ambos os planos são aprovados pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Regional, e são submetidos ao Conselho de Ministros para a sua aprovação final.







ALCOHOLS IN VINYL ETHER  
ESTER COPOLYMERS[illegible][illegible]

1. The first step is to identify the key components of the system. This involves understanding the hardware, software, and data involved. The next step is to define the scope of the project, which includes determining the goals, objectives, and constraints. This is followed by a detailed analysis of the system, including a review of the existing architecture and a identification of the areas for improvement. The final step is to develop a plan of action, which outlines the steps to be taken to implement the changes and the resources required.

The authors are grateful to the  
 referees for their constructive  
 comments and suggestions.  
 The authors are also grateful to  
 the referees for their constructive  
 comments and suggestions.

$$\begin{aligned} I &= \int_0^1 \int_0^1 \frac{1}{(1-x)^2(1-y)^2} \frac{1}{1-xy} dx dy \\ &= \int_0^1 \frac{1}{(1-x)^2} \left( \int_0^1 \frac{1}{1-xy} dy \right) dx \\ &= \int_0^1 \frac{1}{(1-x)^2} \left( -\frac{1}{x} \ln(1-x) \right) dx \\ &= \int_0^1 \frac{-\ln(1-x)}{(1-x)^2} dx \\ &= \int_0^1 \frac{\ln(1-x)}{(1-x)^2} dx \end{aligned}$$

1.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

2.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

3.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

4.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

5.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

6.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

7.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

8.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

9.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

10.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

There are two main types of decision tree: a *classification* tree, which is used to predict the class of an object, and a *regression* tree, which is used to predict a numerical value. In this chapter, we will focus on classification trees. A classification tree is a model that maps input features to a discrete class label. The tree is built by recursively splitting the data into subsets based on the values of the input features. The splits are chosen to maximize the homogeneity of the resulting subsets, which are then labeled with the most common class in each subset. The final output of the tree is the class label for a given input instance, determined by following the path of splits from the root node to a leaf node.

Algunos ejemplos de tales curvas son los que se muestran en la figura 1. Los ángulos  $\alpha$  y  $\beta$  en esta figura están relacionados con el ángulo  $\theta$  de la recta por las relaciones  $\alpha = \theta - \theta_0$  y  $\beta = \theta - \theta_0 + \pi$ . A cada familia de curvas se le puede asociar una curva de giro, se puede encontrar el punto en el que la curva cambia de dirección y se puede encontrar el punto en el que la curva cambia de sentido.

# CALDO DE CAMARÓN

*En México se conocen las caldas de  
toda una gran fiesta. En el caso de  
camarón ambos dando como resultado  
una sopa de camarón. Aunque es común  
en el tipo de la temporada de  
invierno, el caldo de camarón se  
da a menudo todo el año con un poco  
de cambios de la temporada. Siempre debe  
completarse el plato con una salsa de camarón  
para el camarón y el caldo y picos de sal.*

Se hace en un  
caldor de aluminio  
de 10 litros. Se  
pone a hervir  
el agua y se  
añade el camarón  
y se cocina a  
fuego medio  
durante 10 minutos.  
Se le agrega la  
salsa de camarón  
y se cocina a  
fuego medio  
durante 10 minutos.  
Se le agrega la  
salsa de camarón  
y se cocina a  
fuego medio  
durante 10 minutos.

Se hace en un  
caldor de aluminio  
de 10 litros. Se  
pone a hervir  
el agua y se  
añade el camarón  
y se cocina a  
fuego medio  
durante 10 minutos.  
Se le agrega la  
salsa de camarón  
y se cocina a  
fuego medio  
durante 10 minutos.





# ENSALADA DONA PATOMIA

Ingredientes:

1 kg. de pechuga de pollo cocida

1 kg. de queso de cabra

1 kg. de queso de vaca

1 kg. de queso de oveja

1 kg. de queso de cabra

1 kg. de queso de vaca

1 kg. de queso de oveja

1 kg. de queso de cabra

1 kg. de queso de vaca

1 kg. de queso de oveja

1 kg. de queso de cabra

1 kg. de queso de vaca

La pechuga es un tubérculo fresco  
crujiente y ligeramente dulce por lo  
general se cocina en agua salpica la con  
sal, pugo de limón y cepillo y que  
las pechugas de los mueritos de la Soledad  
Romero son las más famosas de todo el  
Estado por su pugo y de casera por

La pechuga es un tubérculo fresco  
crujiente y ligeramente dulce por lo  
general se cocina en agua salpica la con  
sal, pugo de limón y cepillo y que  
las pechugas de los mueritos de la Soledad  
Romero son las más famosas de todo el  
Estado por su pugo y de casera por

La pechuga es un tubérculo fresco  
crujiente y ligeramente dulce por lo  
general se cocina en agua salpica la con  
sal, pugo de limón y cepillo y que  
las pechugas de los mueritos de la Soledad  
Romero son las más famosas de todo el  
Estado por su pugo y de casera por











# CHILE DE CHORRO RIELLO

*El chile de chorro es similar al paleta, pero de color verde más claro. El nombre deriva del sistema de riego, que las plantas son huanca de cada una, manera individual.*

16 chiles de chorro verdes  
2 tazas de aceite de oliva  
3 cucharadas de vinagre de manzana  
1 cucharada de mostaza  
6 pimientas verdes  
2 hojas de laurel  
Sal al gusto  
1 taza de aceite de maíz

300 g de queso blanco fresco desmenuzado  
1 cebolla pequeña picada finamente  
1 taza de cilantro, picado  
1 cucharadita de oregano trizado  
Sal, pimienta al gusto

3 cucharadas de aceite de maíz  
1 cebolla cortada en medias lunas  
1 jitomate cocido, molido con el vinagre y el diente de ajo  
1 cucharada de consomé de pollo en polvo  
2 tazas de agua de la cocción de los jitomates con 1 cucharadita de mancha distilla  
1 cucharadita de oregano  
2 hojas de laurel  
1 cucharadita de vinagre de chiles jalapeños  
Sal y pimienta al gusto

para 8 porciones

Lave los chiles y séquelos perfectamente. En una sartén caliente la 1/2 taza de aceite y frías hasta que comience a inflarse, retírelas y déjenlas enfriar debajo del chorro de agua fría para quitarlas. En un tazón mezcle el vinagre con la cebolla y las hojas de laurel, sal y el aceite de maíz restante. Los chiles y mariscos de 15 a 20 minutos. Escárralos en marinada y haga un corte lateral sin llegar a pasarlos desvenelos para poder rellenarlos.

**PREPARACIÓN**  
En un recipiente mezcle el queso con la cebolla y el oregano y sazón al gusto, rellene los chiles y acomode en un refractario banados con la marinada.

**COCCIÓN**  
Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos. En una sartén caliente el aceite, fría la cebolla y añade el jitomate molido, sazón con consomé en polvo y agregue el agua de la cocción de los jitomates con la mancha disuelta, el oregano, las hojas de laurel, el vinagre de chiles jalapeños y sazón. Cocine la salsa hasta que espese un poco y bañe los chiles. Cubra los chiles con papel aluminio y hornéalos a 180°C de 25 a 30 minutos. Sirvalos bien calientes acompañados con fríoles calientes y vino blanco.





## POZZI DI LA INDEPENDIA 631

20. *aves de agua*  
 e. *aves de agua* *particular*  
 f. *aves de agua* *particular*  
 g. *aves de agua* *particular*  
 h. *aves de agua* *particular*  
 i. *aves de agua* *particular*  
 j. *aves de agua* *particular*  
 k. *aves de agua* *particular*  
 l. *aves de agua* *particular*  
 m. *aves de agua* *particular*  
 n. *aves de agua* *particular*  
 o. *aves de agua* *particular*  
 p. *aves de agua* *particular*  
 q. *aves de agua* *particular*  
 r. *aves de agua* *particular*  
 s. *aves de agua* *particular*  
 t. *aves de agua* *particular*  
 u. *aves de agua* *particular*  
 v. *aves de agua* *particular*  
 w. *aves de agua* *particular*  
 x. *aves de agua* *particular*  
 y. *aves de agua* *particular*  
 z. *aves de agua* *particular*

[illegible][illegible]

1. *La de te at e de lav do*  
 2. *ve trostos p e ad is*  
 3. *tas de d a to fre to*  
 4. *he res de n p e as*  
 5. *ch a as de volu p e m*  
 6. *iles s m as*  
 7. *ch m d a e e m de m*  
 8. *mes le q a de*  
 9. *ve e s*

[illegible]

$u = g \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $v = f \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $w = d \circ s : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $x = c \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $y = w \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $z = v \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $t = u \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $r = x \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$   
 $q = y \circ d : \mathbb{A}^1 \times \mathbb{A}^1 \rightarrow \mathbb{A}^1$

Il paraît qu'il y a un gars qui ne va pas

preparado o elaborado a base de arroz  
a ahucamile su edad de 2 años, 2 años,  
y redondo. Después lo hacen guiso, y  
añaden carne generalmente de cerdo.  
Este platillo, tan difundido en toda la  
República, puede ser variado, plantearlo,  
y cada uno con sus diferentes variaciones.

17. 11. 1919

En una cacerola grande cántre el agua con la sal y la pimienta hervir aña la los ajos las cebollas los azafranes y el perejil en sazón y cocine hasta que se reduzca a la mitad. Retire del fuego y deje enfriar la carne en el caldo para el deshebrar. Beñigue la carne y recáldele el caldo si se quiere. En una cacerola cántre 10 tazas de caldo y papas cuando hierba añada el tomate y la cebolla de que se quiere y puede servir con la salsa para el pollo, donde

## El muestreo de los tomates y de las plantas de...

igüa basti que está en otros muchos, con la adición de azafrón de color rojo y poca cebolla eschibida. En el clacote de azafrón se vierta la salsa y se bala a la comina, se le echa el azúcar y cocer. La salsa que es poca. Agregar la salsa de chile al pimiento después de haberse desgranado. El caldo y la base de la sopa se cocerán en recipientes distintos, al mismo tiempo, para que se conserven mejor, para el clacote.

Declaro que el contenido presentado es

[illegible]





## ENCUENTRO A LAS MINERAS

[illegible]
$$\begin{aligned} & (1) \quad \text{if } (x, y) \in R, \text{ then } (y, x) \in R \\ & (2) \quad \text{if } (x, y) \in R, \text{ then } (x, z) \in R \end{aligned}$$
[illegible]

1.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$   
 2.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$   
 3.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

$\alpha = 1$   $\alpha = 0.5$   $\alpha = 0.25$   $\alpha = 0.125$

. . .

$$\begin{aligned} & 1 \quad 2 \quad 3 \quad 4 \quad 5 \quad 6 \quad 7 \quad 8 \quad 9 \quad 10 \quad 11 \quad 12 \\ & 13 \quad 14 \quad 15 \quad 16 \quad 17 \quad 18 \quad 19 \quad 20 \quad 21 \quad 22 \quad 23 \quad 24 \\ & 25 \quad 26 \quad 27 \quad 28 \quad 29 \quad 30 \quad 31 \quad 32 \quad 33 \quad 34 \quad 35 \quad 36 \end{aligned}$$

H. J. A. S. P. L.

1. The first part of the paper is devoted to the study of the asymptotic behavior of the solutions of the system (1) as  $t \rightarrow \infty$ . It is shown that the solutions of the system (1) tend to zero as  $t \rightarrow \infty$  if and only if the matrix  $A$  is Hurwitz. The second part of the paper is devoted to the study of the asymptotic behavior of the solutions of the system (1) as  $t \rightarrow 0$ . It is shown that the solutions of the system (1) tend to zero as  $t \rightarrow 0$  if and only if the matrix  $A$  is Hurwitz.

... ..

... ..

[illegible]

Las encimadas no era son sus dures a  
las de pava que se comen en  
Morcia. La influencia del E. todo de  
M. ch. en la influencia de la mag. de  
plato que se sigue de la in. a su p. en  
a laplar a su gusto. Otras encimadas  
fanno as. en las de todas baradas  
con as. de el que era  
compañadas con el E. 127  
robar ad. en la g. que ch. en el E. 127  
ceballa pa. en la

En la mayor parte es de granito o de lavas  
terres de age et comme il n'y a pas la sa para obli n o  
gna s a l h e r e r e s e r v e

En un tazón mezclamos los ingredientes y lo dejamos reposar un  
 momento.

En un sistema, cada una de estas variables físicas o los  
valores promedio obtenidos con el paso de la sub-  
división material en el tiempo.

En una sesión profunda por la mañana, el 11 de mayo, como en otras tantas sesiones de la tarde, se celebró la brevemente anunciada reunión de la Academia de la Música, que, desde su creación, ha sido una de las actividades más importantes de la vida cultural de la ciudad. En esta ocasión, el presidente de la Academia, don Juan de Dios, presidió la reunión, en la que se discutieron los temas de la agenda, se aprobaron los acuerdos y se celebró una sesión de trabajo para la próxima reunión.





#### AN CARNITAS

- |                            |                       |                      |
|----------------------------|-----------------------|----------------------|
| 5 litros de agua           | 2 zanahorias, peladas | 1 rama de mejorana   |
| 1 lengua de res            | 1 rama de apio        | 1 rama de tomillo    |
| 3 patitas de puerco        | 1 nabo, pelado        | 10 pimientos gordas  |
| 1 cabeza de ajo            | 2 hojas de laurel     | sal al gusto         |
| 1 cebolla mediana, partida | 3 ramas de perejil    | 4 perchugas de pollo |
|                            |                       | partidas a la mitad  |



# FILITI CUATRO CHILIS

[illegible]

40 f 50, 40 f 50, 40 f 50

1907

20 g of the solid boron  
acid is dissolved in 100 ml of water.

...the cable system, a  
...the ...

on the respective  
by Joseph and his sons

4. Los datos de la encuesta de los tocantes

• *Cellular redox*  
• *Redox signaling*

lo dantes se ajo pe ados

2.  $\text{re } h_{\alpha} m_{\alpha} \text{ has degree } \leq d$

sa, al gusto

4. Les us de l'apollon le  
moyen de l'apollon le

17. auch nach 18 de  
petact. 18. 18. 18.

men s de 30 peludes

<sup>1</sup> Le sucre de canne est blanc.

1. In some, quella  
terrida

sal. 1. 20. 1.

[illegible]

1000, 1000, 1000, 1000

1911

[illegible]

1. *John, 11: 1-17*

10.  $10^2 = 100$  and  $10^3 = 1000$  are powers of 10.

El filete es la parte más apreciada de la res y la de más alto precio y a que por cada animal se obtienen entre diez y trece kilos. El filete se abaca entre el aguijón y el entrecot, lo turno de este corte a un que cualquier platillo sea todo un su-

Incienso: calienta lentamente el agua y cuando se lleve a ebullición, añade los tomates y cocine por 15 minutos. Después, retíralos del fuego, calienta la mitad del aceite y fríe los ajos y los tomates, cuidando que no se quemen, porque amargan. Después, incorpóralos a la ebullición de los tomates y continúa cocinando 20 minutos para que se ablanden.

En la licuadora muele los tomates cocidos con 2 cucharadas de agua de la cocción junto con los chiles, la cebolla picada y los ajos machucados. En otra cacerola caliente el resto de aceite y sofríe las rebanadas de cebolla. Vierta la salsa, sazónela y cocine a fuego lento hasta que se rean el hervor. Agregue los frijoles caldosos y continúe la cocción durante 10 minutos más; reserve.

Mientras prepara la salsa, en la licuadora machaca el queso con el ajo, el aceite, la mantequilla y la sal, antes de agregar la leche y déjala reposar durante media hora. Pre-aliente el arroz en la sartén y pásalo por 20 minutos. Cocine los filetes a la plancha y bánelos con la salsa.

Sirva en platos individuales y decore cada uno con un  
chamorro tostado en escabeche y la juliana de  
adorno con un chile de arbol rojo.



# CHAMORRO AL JIRIZ

*En México se conoce con el nombre de pañuelita del araña el tipo de tortita sencilla o plana. Sin que ninguna región se emplea para la elaboración de caldos, en Guatemala se le prepara con agua y con alguna salsa.*

1 taza de harina de maíz

1 taza de agua

1 cucharada de aceite

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de leche

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de queso

1 cucharada de paprika

1 cucharada de ajo

1 cucharada de cebolla

1 cucharada de tomate

1 cucharada de pimiento

1 cucharada de queso

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de leche

1 cucharada de queso

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de leche

1 cucharada de queso

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de leche

1 cucharada de queso

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de leche

1 cucharada de queso

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de leche

1 cucharada de queso

Preparar el horno a 250 grados centígrados. En un recipiente combinar la harina de maíz con el agua, el aceite, la sal, el azúcar, la leche y el queso. Mezclar bien y agregar la paprika y el ajo. Untar la charola de horno con la mantequilla y espolvorear con la harina. Colocar la masa en la charola y hornear durante 15 minutos. Retirar y cortar en triángulos. Servir con la salsa para que se sirva caliente. Apagar el horno y retirar la charola con papel aluminio. Dejar reposar en el horno y recoger la salsa de la charola con la mano que haya sobrado cocinar en una olla para que se pueda reservar para la hora de servir.

Mientras se cocina la carne cortar los tomates en trozos y en tiras muy finas, cuadrados que no se puedan acomodar sobre una charola de metal. Hornear a 250 grados y servir en el horno cuando se esté cocinando la carne por 3 minutos. Retirar y servir en una olla con la salsa. Servir los tomates en platos individuales y servir la salsa caliente con panes o los chips de maíz.







## CARNI IN SU JUGO

Ist pluri di me, non più autorizzato  
 dispiace, e c'è la mia ricchezza,  
 in ogni mio cuore, riflessione  
 del tuo amore, un po' di cuore, di  
 un'isola, un po' di me, un po' di

[illegible]

18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 8

1990 年 1 月 1 日

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

and the following hypotheses are tested:

4 which has a  $\mu_0$  Mergo

(continued)

10. **tanques** (cisternas)  
reservorio de agua (cisterna)

Contributed to the discussion  
and solved

is a  $\mathbb{Z}$ -module with the following properties:

1. celuloză, te combinate  
cu, pode, talca

sal d'gras, 1)

3. Explain - what are the  
benefits

1. *Technique* – good  
2. *Language* –

7. *relatório de* *Introdução*  
*ao curso*

Table 1. *Continued*

as follows:  $p = 10$

o teste de ma

1000

En un momento de la tarde los recorremos en su  
grasa seduciendo hasta que a los diez minutos  
en la habitación me dices: "¡entonces la mujer se  
puede ser el su propio jefe!" Maggiori te llama. Un  
velo de oscuridad te cubre. Bajas la cabeza y  
agrupas el pelo en un bucle. Los minutos se  
hacen largos como si fueras una bola de  
fuego. Te quedas en silencio por un  
momento más para que se termine la sesión.  
Suavemente se desliza en platos hondos y  
compañía con las verdades que te han  
dado.

# CABRITO IRITO A LAS HIJERAS

10 chiles de ají  
negro o pablitos  
1 taza de hierbas  
secas de pablitos  
2 tazas de papa papada  
2 tazas de papa papada  
1 cacharada de vinagre  
1 cacharada de aceite de  
oliva machado  
2 tazas de aceite de oliva  
1 taza de vinagre de  
manzana  
1 taza de agua tibia  
sal y pimienta al gusto

1 cabrito de 2 a 3 días de  
edad partido en trozos  
sal y pimienta al gusto  
1 cacharada de aceite  
de maní

1 taza de aceite de maní  
10 chiles de ají o pablitos  
pequeños  
1/2 taza de aceite de oliva  
4 cacharadas de vinagre de  
manzana  
1 cacharada de pimientos  
negros machados  
1 diente de ajo pelado y  
machado  
1 chile de papa papada  
1 cacharada de hierbas  
secas machadas  
sal al gusto  
1 taza de arroz blanco  
1 taza de arroz blanco  
1 taza de arroz blanco  
1 taza de arroz blanco

En un alfilerador mezcle todos los ingredientes y pise  
trascorrido un día rectifique la sazón. En un alfilerador  
pase los chiles con 2 días de tiempo para que se seque.

Pisado este tiempo salpimentado ligeramente el cabrito  
coloquele en una charola de horno engrasada con aceite de  
maíz báñelo con la salsa una noche antes para que se seque.

Precalente el horno a 200 °C durante 30 minutos. Coloque  
el cabrito durante 45 minutos o hasta que dore de color  
uniforme y la carne este tierna, voltee, o vuelva a bañar con la salsa  
para que no se seque. Se recomienda a la mitad de la cocción  
tapar el cabrito con papel aluminio. Retire el cabrito  
repose tapado por unos minutos para que no se desmenuce.

Mientras se hornea el cabrito, en una olla caliente cocine  
de maíz y fría los chiles retire los y escurrelos. Páselos  
el chorro de agua fría para poder rellenarlos. Lávelos con  
laterales sin que se abran, y retire las venas con los dedos.  
En un tazón mezcle el aceite de oliva con el vinagre  
pimientos negros el ajo machado la cebolla y las  
finas y sazón, incorpore los chiles preparados y cocine  
durante 20 minutos. Escurrelos y rellenos con el  
caliente reomodelos en un refractario y calientelos en  
horno por 5 minutos.

Acompañe el cabrito con los chiles rellenos de arroz  
de harina y susas verde y roja.







## PISCADO EN HOJALDRE

[illegible][illegible]

Gracias a que el Estado cuenta con generosas  
recursos de agua, a través el pesqueño forma  
parte importante de la dieta de los habitantes  
del centro de la República.

[illegible]

Alimenta-se com los presados en un suculento cordero, según me lo piden sobre el fuego que late sin cesar bajo la enorme sartén a reserva. Un camarero atenta, atento, a que no se resquebraje el fuego de la hornada de los cocineros — no así, cuando la cocina se abre y aparece ante los ojos el repulido, el roto y el roto de los trabajadores — o por los sudores de los peones, ni a la de los señores — en el momento en que, al salir de la cocina, el camarero se levanta. A un momento, por el que



# SUSPIROS DE NOVIA

- 6 claras de huevo
- 6 yemas de huevo
- 1 1/4 tazas de azúcar
- 1/2 taza de leche tibia
- 2 tazas de harina de trigo,  
cernida
- 3 cucharadas de polvo de  
hornear, cernido

## LA MIEL

- 1 taza de azúcar
- 3 clavos de olor
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 1/2 taza de ron
- 1/4 taza de licor de anís

## LA NATILLA

- 6 yemas de huevo
- 1 cucharada de maicena
- 100 g de mantequilla,  
suavizada
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 3 tazas de leche fresca
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de extracto  
de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de  
almendras

## LA DECORACION

- 50 g de piñones
- 50 g de nuez, picada fina
- 50 g de almendras, fileteadas
- 50 g de pasitas
- canela molida, al gusto

para 10 porciones

*Este postre rememora las celebraciones importantes que se llevaban a cabo para cerrar una buena comida con broche de oro. El pan es similar al marquesote y era costumbre servirlo en las bodas, de ahí su nombre.*

## EL PAN

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos. En un tazón bata las claras a punto de turrón y resérvelas. En otro recipiente bata las yemas con el azúcar hasta que cambien de color, continúe batiendo e incorpore poco a poco la leche tibia alternando con la harina y el polvo de hornear. Envuelva las claras a esta preparación, gradualmente, con cuidado de no batir. Vierta la pasta en un molde rectangular, previamente engrasado y cubierto con papel encerado, y hornee por 30 minutos o hasta que el pan esté esponjado, ligeramente dorado y firme al tacto. Retire del horno y deje que se enfríe.

## LA MIEL

En una cacerola ponga a fuego lento el azúcar, los clavos, el agua y la canela. Cocine hasta obtener una miel ligera y retire del fuego. añada el ron y el anís. Apártela.

## LA NATILLA

En un recipiente bata las yemas con la maicena, integre la mantequilla suavizada y las diferentes leches. Pongalo a fuego medio, añada la canela y mueva constantemente hasta que la mezcla quede espesa. Retire del fuego y agregue las esencias de vainilla y de almendra; deje enfriar.

Parta el pan por la mitad y a lo ancho, retire la tapa y bañe la base con la miel, cubra con la natilla y salpique las nueces, las pasitas y la canela. Cubra con la tapa y vuelva a bañar con la miel y con un poco más de natilla, decore con piñones, nueces, almendras y espolvoree un poco de canela molida.

# ROSQUITAS DE NARANJA

Una de las costumbres más arraigadas en Guanajuato es tomar un te a media tarde acompañado de galletas recién salidas del horno. Antiguamente, para los recorridos largos, los viajeros llevaban galletas como alimento y para que duraran más se cocinaban dos veces.

50 g de azúcar  
1 cucharada de sal  
1 kg de harina de trigo  
50 g de mantequilla de cerdo  
4 yemas de huevo  
2 naranjas, su ralladura  
y su jugo  
Canela y canela al gusto  
sacres de la las raspadas  
para el polvo

Precalente el horno a 250 °C durante 20 minutos.  
En un recipiente cernir el azúcar, la sal y la harina, mezclar los ingredientes cernidos con la mantequilla, las yemas, la ralladura y el jugo de naranja. Trabaje la mezcla hasta obtener una masa tersa. Forme pequeñas rosquitas y colóquelas sobre charolas previamente engrasadas y hornee durante 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Retire del horno y antes de que se enfríen, revuélvalas con la mezcla de azúcar y canela. Acompañe con el te.

# POLVORONES

1 kg de mantequilla  
600 g de harina de trigo  
200 g de almendra o  
nueces molidas finamente  
100 g de azúcar  
1 cucharada de extracto  
de vainilla  
para 50 piezas

Precalente el horno a 200 °C durante 20 minutos.  
Sobre una superficie lisa coloque la harina en forma de corona y, en el centro, ponga la mantequilla, las almendras o nueces molidas finamente, el azúcar y la vainilla. Trabaje todos los ingredientes hasta obtener una pasta suave. Rejose la masa, tapada con un trapo, dentro del refrigerador durante 15 minutos, extienda la sobre una superficie enmantada, corte los polvorones con un cortador de 3 cm de diámetro y con un grosor de 10 mm, aproximadamente. Coloque sobre charolas previamente engrasadas y hornee durante 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Retírelos del horno y deje enfriar, acompañe con el te.





## GALLETAS ENCANELADAS

- 1 kg de manteca vegetal
- 2 kg de harina de trigo
- 3 huevos
- 7 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de canela en polvo
- azúcar glas al gusto, para revoar las galletas

para 80 personas

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

En la batidora aceme la manteca e incorpore la harina, los huevos, el azúcar y la canela hasta obtener una masa suave. Forme bolitas del tamaño de una nuez y colóquelas en charolas de horno sin engrasar. Hornee las galletas de 20 a 25 minutos, hasta que doren y ligeramente retírelas y espolvoreelas con azúcar glas. Acompañelas con café, té o licor de tejocote.

# ESPUMA DE CAJETA

La palabra cajeta hace alusión a las cajas redondas de madera en las que se envasaba, y sigue envasando en el presente dulce. Es tal la delicia que existe la expresión popular para coloforear lo mejor de lo mejor: *cajeta para cajeta*.

1 kg. de caperera vaca de leche

1 kg. de azúcar

1 litro de leche descremada

1 litro de agua que la

azúcar se disuelva

70 ml. de leche

70 ml. de leche

250 g. de ajonjolí

para 8 porciones

Ponga la cajeta en un baño María y después de que se caliente hasta que tenga una consistencia ligera, agregue la leche de una en una y revuelva con pala de madera para que se integre. Retire del fuego y pásela con recipiente limpio para que se enfríe. En un tazón bata la leche con el azúcar a punto de turrón duro y crúchala suavemente a la cajeta hasta que obtenga un color uniforme. Ponga la espuma a copas altas y refrigere por un mínimo de 4 horas.

La cajeta comercial tiene una consistencia más espesa que la artesanal; si utiliza la cajeta espesa agregue 2 cucharadas de leche en el momento de la cocción a baño María y asegure que se disuelva para que no se formen hilos.

Precalente el horno a 180°C durante 25 minutos.

En una cacerola caliente la manteca con el azúcar, la leche y la leche a fuego muy lento, mezcla con cuchara de madera para que se integren los elementos. Retire del fuego y agregue el ajonjolí, mezcle y vacíe en un tazón para que el dulce se ponga firme. Sobre una charola de horno con papel encerado, ligeramente engrasado, forme bolitas separadas entre sí y hornéalas hasta que se hayan extendido y estén ligeramente doradas. Retire del horno, deje en mar y sálasen enteras o partalas en pedacitos para adornar la espuma de cajeta. Sirva fría.





CAPIROTADA EN HONOR  
A LA VIRGEN

En todo el Estado, la capirotaada es el  
pase por la cruznada de San Juan Santa  
de Caras de Dolores. Se llaman  
capirotados al nombre de caprote la  
deriva de caprote, especie de gajo  
andino que se usa en las procesiones de  
San Juan Santa, es la forma que se le da  
al pitorro.

1.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 2.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 3.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 4.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 5.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 6.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 7.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 8.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 9.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)  
 10.  $\text{C}_{10}\text{H}_8$  (naphthalene)  $\text{C}_{10}\text{H}_6$  (anthracene)

[illegible]



# TARTA DE IRISAS

*La capital de la fresa es Irapuato, donde  
esta se emplea de mil y una manera,  
incluyendo platos de salada. La fresa es  
una fruta rica en vitaminas C, y si  
considera que posee propiedades  
diuréticas, depurativas y remineralizantes.*

- 1 kg de harina de trigo
- 1 kg de harina de maíz
- 1 pavo de sal
- 120 g de mantequilla fría
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 pavo de chocolate semiamargo (100 g)
- 100 g de azúcar
- 25 g de harina de trigo
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- 2 huevos de ave yema
- 150 ml de leche
- 2 cucharadas de color de almendra
- 1 taza de crema dulce

- 400 g de fresas seleccionadas
- 200 g de fresas congeladas
- 100 g de framboesas
- 6 cucharadas de mermelada
- 100 g de chocolate en polvo
- 100 g de agua y color
- 100 g de mermelada

para 16 porciones

Precalentó el horno a 150°C durante 20 minutos.

En el procesador mezcle todos los ingredientes menos chocolate y repose en refrigeración. Esqueleto la masa en la superficie enmarcada, engrase 10 pulgadas de moldes desmontables de tartas y forrelos con la masa. Cocine en blanco, es decir, sin relleno de 25 a 30 minutos, luego deje enfriar y barnice el fondo con chocolate amargo.

Preparación

En una clla combine el azúcar con la harina y la gelatina en un tazón hasta los huesos con la yema y la leche en cuerpo. Mezcle anterior. Cocine a fuego lento batiendo constantemente hasta que tome cuerpo y consistencia. Le natilla requiera enfriar y perfume con el licor de almendras. Rutina en un molde de servir. En un recipiente bata la crema hasta que esté picos y envuelva en la natilla sin batir.

Vierta la natilla en la costra, previamente recubierta con chocolate y como de las frutas rojas, barnice con licor de chabacano y refrigere. Adorne con las topas de fruta para la presentación.







## FLAN CLASICO

1

1





1. The first step is to  
prepare the base of the  
cake. This is done by  
mixing the ingredients  
together and then  
pouring them into a  
pan. The mixture is  
then baked in an oven  
at a temperature of  
180 degrees Celsius for  
about 30 minutes.  
Once the base is ready,  
the next step is to  
add the filling. This is  
done by spreading a  
layer of the filling over  
the base. The filling is  
then baked in an oven  
at a temperature of  
180 degrees Celsius for  
about 30 minutes.  
Finally, the cake is  
decorated with the  
orange frosting and  
yellow shavings.

*Los agrestes caminos del*

# NO

CAMPO ◊ SAN FELIPE ◊ SAN DIEGO DE LA UNIÓN

◊ SAN LUIS DE LA PAZ ◊ VICTORIA ◊ XICHÚ ◊

~~YARIZAL~~ ◊ ~~SANTACRUZ DE SIERRA~~ ◊ ~~MUÑECA~~ ◊ ~~SIERRA~~

◊ DOCTOR MORA ◊ SAN JOSE ITURBIDE

ROUTE











En época de frío, cuando los vientos comienzan a silbar entre las montañas, el espinazo, el caldo de res con garbanzo y el guiso de lentejas son los platillos más usuales. Los nopales se preparan en rojo con "papas locas" o en adobo con chiles guajillo, ancho, ajo y comino. Las especias, insustituibles para condimentar, son pimienta, pimentón, clavo de olor, tomillo, laurel, comino, mejorana, cilantro, que dan sabor y color a diversos alimentos.

En Semana Santa, las tortitas de comarón y las papas locas con chile guajillo no faltan en ninguna mesa de la entidad, al igual que los orejones de calabacitas en tortas con huevo servidas en salsa de jitomate espesada con masa, para que no amargue tiene que ser la calabacita criolla seca. Como en todo el Estado, el postre por excelencia en esas fechas es la capirotada que en Orampo, y en otros sitios del Norte, se elabora con miel de piloncillo, pasas, cacahuete, queso blanco y plátano. Para las fiestas, tanto civiles como religiosas, al compás de danzas y cantos siempre se sirve mole rojo y barbacoa de chivo o borrego, con arroz.





La cena consiste en leche con pan dulce: conchas, cemitas, besos, morelianas, rehiletes, piedras, "quesadillas" de forma triangular rellenas de piloncillo y rotadas de ajonjolí, "elotes" hechos de pan de concha, y cubiertos con azúcar en forma de granos de maíz, todos y cada uno de ellos son verdaderos manjares para los lugareños

Muy cerca de Ocampo se ubica San Felipe, el municipio más grande del Estado, cuya fundación se remonta al año 1562, con asombro puede admirarse el esplendido valle que divide la Sierra de Guanajuato de la Sierra Gorda, cuya silueta parece dibujarse sobre el poblado con frondosos pinos y encinos. La entidad es conocida con el nombre de San Felipe Torres Mochas porque durante mucho tiempo las torres de su iglesia principal estuvieron inconclusas, pero hoy puede verse el edificio presuntuosamente terminado

En el impecable mercado de la cabecera municipal no solo hay puestos de verduras y de frutas -peras, granadas, membrillos, manzanas, uvas, chirimoyas, tejocotes, mameyes, guayabas-, sino también comederos donde las guisanderas de manos prodigiosas ofrecen, para el desayuno y la comida, caldo de res o menudo con chile guajillo, orégano, cebolla, cilantro y limón, o la sopa aguada de fideos con chorizo, salchicha y jamón. El chile serrano es uno de los más empleados en la región y con él se sazona la carne de puerco o los bisteces con salsa de jitomate

De enero a marzo se encuentra la "papita loca" que se cocina con huevo, jitomate y cebolla o con salchicha o jamón para taqu coastar; otro de los antojos preferidos son las gorditas con nopales, frijolitos, carne deshebrada o papa con chorizo. Ninguno de estos platillos puede faltar en la Feria de San Miguel, del 24 de septiembre al



TAMALES VERDES, ROJOS Y DE GUAYABA.  
ACOMPANADOS CON ATOLE DE CASCARA

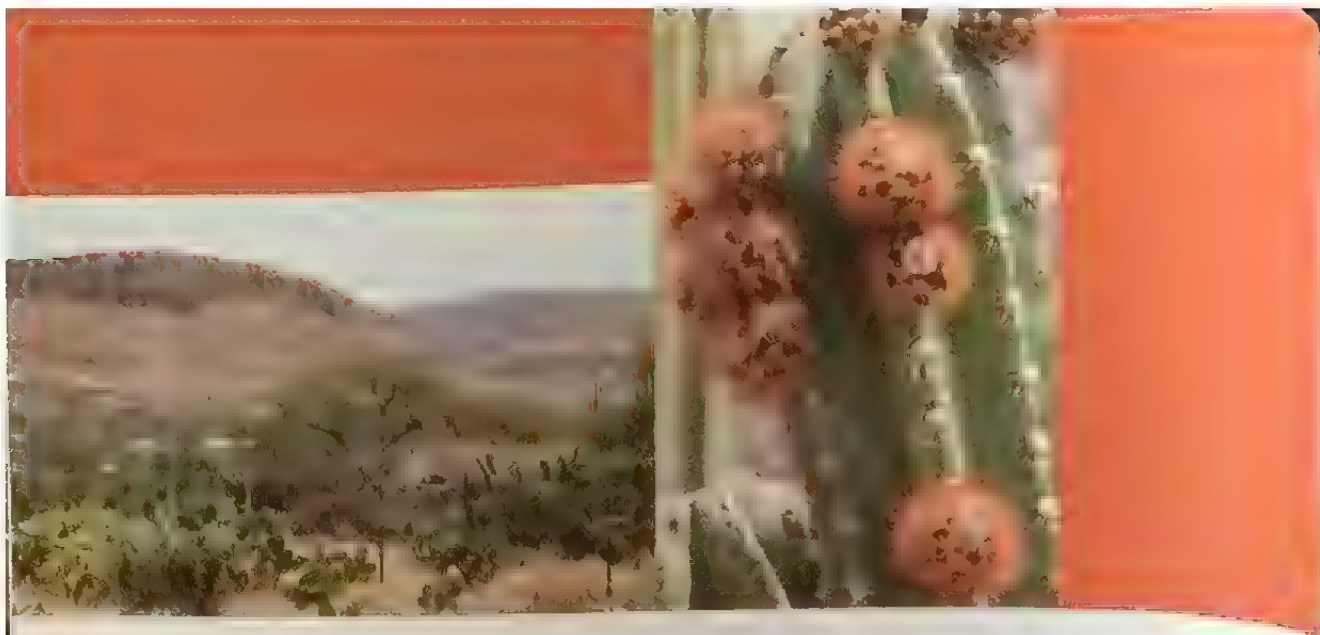


2 de octubre; el jardín principal se adorna con papel picado y, entre los juegos mecánicos y pirotécnicos, desfilan las coloridas peregrinaciones en honor al Santo, que llegan de diferentes comunidades e inclusive de otros Estados. Alrededor de la parroquia se instalan puestos de enchiladas con pollo, queso o frijol, papas, zanahorias y chiles en vinagre; mole de pollo o puerco con arroz rojo que se sirve también en festejos familiares importantes; barbacoa de borrego en blanco y cocida en horno de tierra; raspados de tamarindo, piña, limón, fresa y guayaba; buñuelos, mermeladas de fresa o de pera, cajetas de membrillo y de manzana dulce de mamey, chirimoyas para comer al natural.

En Semana Santa el sello de dulzura es la capirotada que se complementa con guayaba, coco rallado, plátano Tabasco y queso en rebanadas, sin añadirle cacahuete u otro tipo de nueces, a diferencia de otros lugares.

Las fiestas religiosas son relevantes todo el año, pero en Navidad los habitantes acostumbran asistir a misa y al salir degustar los tamales de chile verde o rojo y los de azúcar, ya sean blancos o pintados de color rosa o amarillo, con atole de cascara. Uno de los postres obligados es el arroz con leche, canela y pasas, al igual que las antojadizas varitas de tejocotes o guayabas enmieladas que los vendedores ofrecen por las calles.

En San Diego de la Unión el paisaje montañoso parece extenderse a los bosques de pinos para luego convertirse en campos de mezquites y nopaleras, de frijol y chile verde, de alfalfa y maíz. Este municipio, conocido antiguamente como San Diego de Alcalá, comenzó a poblarse a finales del siglo XVI con caseríos de indios, españoles y mestizos; en 1819, luego de cruentas batallas, se convirtió en villa con el nombre que hoy ostenta. En los canchales más transitados se apostaban vigías para cuidar de los asaltantes a las diligencias que transportaban plata.



La Sierra de San Juan majestuosa en su entorno, es pródiga en piñón, codiciada semilla que convierte cualquier alimento en un manjar, tanto el rosa, llamado regionalmente canario, como el blanco se expenden a buen precio por su calidad y sabor. En otros tiempos, era común encontrar *borrachitas*, capullos de un tipo de biznaga que se comían en forma natural o preparadas con sal o azúcar. En Semana Santa, además de las consabidas torrijas y capirotadas, se elaboran albondigas de nopales con polvo de camarón, más rendidor que el crustáceo fresco. El 29 de septiembre, día de San Miguel Arcángel se organiza una gran romería y acuden a la cabecera municipal habitantes de varias comunidades cercanas. La fiesta tradicional es el 13 de noviembre en la cual se venera al Santo Patrono del lugar San Diego de Alcalá hasta hace algunos años, la celebración se anunciaba nueve días antes de la fecha cada jornada, se vestía un carro con flores y recorría una calle del pueblo, adornada con carrizo, estafiate y faroles, ya que no se contaba con luz eléctrica, este escenario creaba una atmósfera pintoresca que se esperaba con ansias cada año. Al día siguiente, los moradores de las casas de la cuadra elegida obsequiaban a los visitantes con un delicioso y reconfortante ponche; finalmente, el día 13 se adornaba la calle del centro donde se ubica la parroquia y, aún hoy, en esta ocasión, se disfrutaban antojos que expenden los puestos: tacos, barbacoa, birria, tamales y atoles, todo acompañado de la música, las danzas y los juegos de feria que amenizan la noche.

La Navidad es de buñuelos, atole de cáscara de cacao y tamales que, como en tantas partes son rojos o verdes, pero los dulces tienen la particularidad de teñirse de colores brillantes, amarillo, rosa, azul, complementados con uvas pasa. Para las bodas, además del mole picoso o dulce se confecciona la viualla de garbanzos para comer en la "tornaboda" y unas de frijoles sin machacar revueltos con el mole que haya quedado acompañado con salsa verde o conchales. Este territorio se labó con el nombre de Puebla del Bizcocho, por el pan que lo componía y que era el único que se utilizó para elaborar panes exquisitos que no se creaban en







en otra parte, con la harina que producían los molinos asentados a orillas del río San Diego –todo pan del municipio recibe el nombre de “bizcocho”–, desde entonces, estos se han convertido en uno de los sellos distintivos de San Diego, al igual que el licor de tuna, de cuerpo y sabor incomparables

En la zona se fabrican finas artesanías como tapetes, jorongos, cobijas, a más de huaraches y macetas de barro que, por su originalidad y belleza, se distribuyen en diferentes partes de la República

San Luis de la Paz, fundado en 1552, se sitúa en la vertiente norte de la Sierra Gorda. Habitado por chichimecas, fue también tierra de fincas dedicadas al ganado donde frailes franciscanos, jesuitas y agustinos participaron en la evangelización de los nativos y, a la vez, contribuyeron a la política pacifista firmando un tratado de paz, a finales del siglo XVI, con los mismos. Debido a las arraigadas costumbres indígenas hoy día se conservan rituales y danzas que se engalanan con coloridos y vistosos trajes

Esta fértil tierra permite el cultivo de chiles de alta calidad que se exportan poblanos, que cuando se secan son anchos, chilacas, que secas son pasilla, y serranos. Los chiles se preparan rellenos con queso o con picadillo; sin capear se sirven en caldillo de jitomate con crema y elote, y capeados, en caldillo de jitomate con zanahorias y calabacitas. Para los almuerzos el plato común es carne de puerco con rajas y frijoles flor de mayo, además, la pierna de cerdo es adobada con chile ancho, mientras que los bisteces se cocinan con chile cascabel –conocido en la mayor parte de la República como guajillo–

El 25 de agosto es el día del Santo Patrono y, en la espléndida feria, se encuentran puestos con enchiladas, gorditas, tacos de barbacoa, carnitas, tamales, atole, gelatinas, pasteles, pepitorias, mueganos, dulces de calabaza, jamoncillos. Es muy común en la zona el dulce de nopal, así como el aguamiel que se toma sola o se utiliza

para hacer pulque y salsas borrachas. Durante muchos años, gracias a las excelentes uvas que allí se daban, se produjo vino blanco, tinto y, sobre todo, de consagrar, el cual se vendía a las parroquias de todo el Estado.

En las fiestas rurales los reves son el mole con arroz blanco, la barbacoa de borrego, las carnitas de puerco y el chicharrón, al igual que en Navidad lo son la carne de puerco mechada o adobada acompañada con ensalada de manzana, los buñuelos azucarados o con miel de guayaba y los tamales de puerco en rojo y verde, o de rajitas de chile poblano con queso y los de piña y azúcar.

Mineral de Pozos, ubicado en el sur del mismo municipio, parece estar detenido en el tiempo, en una atmósfera de melancolía, con viejas casas en ruinas. Leyendas e historias fantásticas circundan las galerías de minas abandonadas que en algún momento fueron de las más ricas del Imperio Español. En este escenario aparecen en la profundidad, espigados y altivos, los quihotes de los magueyes en cuyas puntas brotan ramas rectas que, como brazos extendidos parecen proteger en su cúspide las magníficas flores amarillas que se confunden en el horizonte. Los visitantes que se admiran con este prodigio de la naturaleza se deleitan al probarlas guisadas como si fueran flores de calabaza, en las fiestas, mientras las cocineras preparan ricos manjares, los hombres tocan música al son de teponaxtles, flautas, tambores y chichicaxtles, que son parte de la riqueza artesanal del lugar.

El vecino municipio de Victoria, que otrora fue una fortaleza durante los enfrentamientos entre tribus indígenas, posee una rica historia y arquitectura. Las minas que allí se ubican, cerradas hace unos años, funcionaban prósperamente, ya que abundaba la fluorita, mineral utilizado en la industria metalúrgica y en la fabricación de esmaltes y cristales. En la actualidad se destacan trabajos de obrajería, talabartería, cestería, velas decorativas y muebles rústicos.







En Victoria, las bodas y los bautizos se amenizan con mole barbacoa de borrego en blanco con consomé, caritas de puerco y frijoles y arroz con el Día de Muertos, especial para honrar a las almas de los que se han ido, donde que pan de azúcar, los tamales preferidos son los chamidos "hermanitos" de chue con queso o piloncillo con queso molido en metate y cocidos en vaporera atados en hojas de maíz. Para el almuerzo la carne de puerco es con chile y nopalitos en salsa de jitomate picosa y castillitas de puerco o pierna con orejano. En la zona alta de la Sierra, el huevo mezclado con salsa conuido como "revolillo" es el plato por excelencia en la parte baja las re-nasas o los gorditos de burro que se rellenan de piloncillo y queso de rancho triturado en metate, se doblan como empanadas y se hornean como pan, el horno es de forma piramidal como en la mayoría de las comunidades contiguas, y se caracteriza por tener una especie de ventanillo chimenea llamada *chacuaco*, legada por los tarascos, por la cual puede verse el humo en forma densa y ascendente.

También en esta región se da mucho el cultivo de la manzana, tanto la *golden* como la llamada doble o California, la temporada más fuerte de esta fruta es agosto y septiembre. El ate de manzana y las conservas son para uso familiar, es decir, que no se comercializan. El guiso de xocoostle, acostumbrado a la hora de la comida, es con masa y chile ancho no frito, se cuece en jarro de barro y se le añaden rajas de xocoostle, se toma como sopa a la que se le puede incorporar papa enolla. El caldo de espinazo es similar al pozole, pero sin maíz y en ocasiones se le agrega chile ancho.

En Victoria es codruado el atole de miel de pirul, para el cual se pela el fruto y con solo la semilla, remojada de un día para otro, se elabora este, sin azúcar ni canela, para no perder el sabor, es tradicional en el mes de abril.

En Semana Santa se representa la pasión de Cristo con escenas bíblicas y acuden avidos invitados de las comarcas vecinas, se hacen tortitas de camarón que aquí las llaman albondigas, caldo de habas secas, nopalitos en ensalada con pico de gallo, arroz y frijoles, negros o flor de mayo y copilotada. Para el Viernes de Dolores, antaño las familias daban *chirape*, bebida de agua, piloncillo, pulque y platano que ofrecían a los que acudían a rezar la novena.

En la comunidad rural de Cerro Grande se encuentra el templo de la Virgen de los Remedios, santuario muy visitado en el cual el 17 de septiembre se organiza una festividad a la que llegan desde finales de agosto peregrinaciones de Nucha, Pozos, San Luis de la Paz, Doctor Mora, San José Iturbide, Tierra Blanca, Atarjea, Santa Catarina, México, D.F. y Querétaro. Es tan importante que se ha convertido en fiesta regional durante la cual se instalan puestos de comida con caritas de cerdo, de res, mole con pollo o espinazo, taquitos dorados, quesadillas de papa o frijol, enchiladas rojas rellenas de picadillo con queso, tacos de verdura y salsa de jitomate con papas doradas y repollo o lechuga para satisfacer cualquier apetito.





La noche se impregna de los aromas de pan dulce recién horneado que atrae a los antojadizos compradores. En la Sierra, para fin de año, se sirve guajolote con mole, ponche y buñuelos de rodilla con azúcar o con miel de piloncillo, acompañados de atole de maíz crudo y requesquite.

Las jugosas cerezas de Victoria se comen al natural y los higos de tipo eriuolo se utilizan para conservas. En la parte baja de la Sierra hay pitaya que se prepara sola en cazuela de barro, sin añadirle nada, y se sirve como cajeta o ate, acompañada de *colonche*. El requesón producido en la zona se come con tortillas tostadas y miel de abeja.

La Sierra se torna imponente rumbo Xichú, maravilloso municipio que comparte con Victoria un caldo especial que es el *tasajo*

con carne seca que ofrecen los puestos ubicados a lo largo de todo el camino. hacen en blanco o rojo pero siempre caldoso y con verduras; en blanco, lo sazonan con camote de azafrán y se acompaña con tortilla, queso fresco o añejo.

Tanto en Victoria como en Xichú son famosos los *chubeles*, flores de sábila que comen tostadas en el comal; otra característica compartida es que la carne se cocina gruesa, se sala, se pone a secar, y, al cabo de un mes o dos, se guisa.

Xichú, poblado desde 1150 por un grupo de otomíes y fundado oficialmente en diciembre de 1585, es dueño de un verdor tropical que contrasta con el desierto circundante y crea increíbles paisajes con cavernas en las que hay formaciones de estalactitas y estalagmitas, atractivo de propios y extraños.

Durante la Segunda Guerra Mundial, como dueño de importantes minas de plomo, abastecía al mercado americano de municiones; acabado el momento belicista, las minas fueron abandonadas y los habitantes regresaron a la tarea de la agricultura.

Este municipio está entre dos ríos, el Llano Grande y el Santa Rosa, que juntos forman el río Xichú. La cabecera, del mismo nombre, es una ciudad pequeña enclavada entre las elevaciones de la Sierra Gorda; dueña de una gran riqueza cultural y tradiciones profundamente arraigadas, ofrece un paisaje imponente con pronunciadas barrancas y una vegetación abundante que muestra desde bosques de pinos y encinos hasta platanares.

En Xichú, en lo bajo de la Sierra, el clima es tropical por eso abundan el mango, el limón real, la ciruela amarilla, la guayaba, la naranja, la pitaya, el aguacate, las nueces, la parte alta, en cambio, se distingue por ser fría y, en comunidades como El Torbellino, se aprecian cultivos de maíz, haba, garbanzo, así como frijoles complementados con platillos de frijoles casados de albarillo o con mole de trucha.

En el barrio, se produce mucho el queso de tuna y abunda el xococonostle que se usa solo para guisado, no en dulce.

La raíz de chilhuaje, chilcuague o chilguaje, se consume en toda la zona, desde antes de la conquista, sobre todo en Xichu, además, se utiliza en la fermentación del tequila y del mezcal, pues, según parece, tiene la cualidad de abrir las papilas gustativas, permitiendo así sentir a plenitud los sabores que llegan al paladar; asimismo se usa, quebrando una varita, para sazonar los nopales y darles un toque distinto. Aquí, esta raíz se da naturalmente, mientras que en los otros municipios del Norte en los que también se utiliza tienen que cultivarla.

La fiesta más importante es la de Semana Santa en la que se sirven tamales en hojas de maíz, que pueden ser rojos o blancos de dulce, con atole. Las capirotadas se elaboran con piñón y nuez, y se endulzan con piloncillo.

La feria patronal de San Francisco de Asís es en octubre, que comienza el 27 de septiembre y dura nueve días, con tamales, atole, birria y mole, que se gozan entre juegos pirotécnicos, música y el baile tradicional que es el huapango, muestra de alegría y orgullo. En las celebraciones, el invitado de honor es el mole con chiles ancho, pasilla y mulato, cacahuatle, piñón, así como la infaltable birria de chivo o borrego, que se cocina en hoyo con pencas de maguey o penquitas de nopal que la cubren —semejante a la barbacoa pero la llaman birria de horno— y puede ser en blanco o enchilada. Las conmemoraciones patrias se visten con desfiles, programas literarios y "el palo encebado", en cuya punta se ponen diferentes regalos y el que logra subirse hasta la cúspide se queda con todo, convirtiéndose en el más aplaudido.

La totalidad del territorio de Atarjea está ubicado en la Sierra Gorda y las alturas más notables son los cerros El Blanco, El Carnicillo, Lagunilla, Tecolote, Greñudo, El Águila, Divisadero, Mesa de la Torre y El Pino. La influencia de la Huasteca se refleja, entre otras cosas, en la música ya que el huapango los distingue como un pueblo alegre y jocoso.





En Atarjea las comidas son similares a las de sus vecinos: birria, barbacoa y guisos con piñon y xoronostle. El suelo es más árido que en Tierra Blanca y se consumen escamoles con nopales, papas, cominos, hierbabuena, chile de árbol, cebolla, aguacate y queso.

En Santa Catarina las cactáceas visten el agreste paisaje; allí, los nopales se hacen de mil y una maneras: en pico de gallo, en chile rojo con carne de puerco o pollo, en escabeche, en mermelada, asados, con cebolla, para almorzar o comer, siempre y a cualquier hora hay carnitas, chicharrón y arroz rojo con chicharos. En el mes de abril, las tantarras abren el apetito de los lugareños; estos pequeños gusanitos del árbol de mezquite, que se crían en las hojas, luego de curarlos en cal, se asan y se aderezan con sal y limón para comerse en tacos o con chile rojo y huevo. Las flores de sábila forman parte de la lista de los alimentos preferidos y se cocinan de forma similar a las flores de calabaza: en sopas, asadas para taqurear o con verduras y carnes.

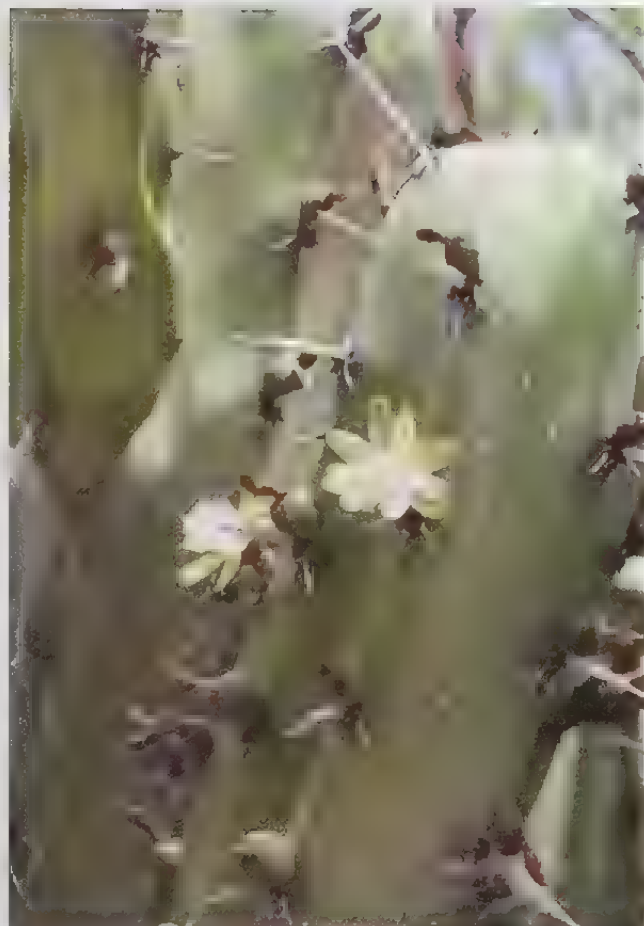
En Semana Santa se comen tortitas de camarón conocidas como "albóndigas"; el Domingo de Ramos se bendicen las palmas y el jueves Santo se lleva a cabo la toma de Judea donde participa toda la comunidad. Para celebrar el Día de Muertos y la Navidad se ofrecen tamales de piloncillo, chile verde, chile rojo cascabel y de rajas con queso; siempre se acompañan con atole de puzcua o champurrado.

Las mujeres del campo siguen cargando a sus hijos en las espaldas, envueltos en el calor del rebozo, y cocinando en ollas y comales de barro. Elaboran atoles de miel de maguey y de pirul, frijoles negros molidos con hojas de aguacate y tunas blancas con nopales, chile ancho y guajillo —del que no pica— con masa de nixtamal para darle cuerpo y consistencia.

El 25 de noviembre, fiesta de Santa Catarina —que dura tres días: 24, 25 y 26—, se bebe pulque natural y colonche, aunque éste sólo se produce cuando hay tuna. Es muy común encontrar comidas a base de carnes de ardilla, vibora, conejo, liebre, al brasero o a la parrilla con eusalada, frijoles y salsa de molcajete; el sabor de la ardilla es parecido a la cecina, razón por la cual es tan codiciada.

Asimismo, son reconocidos platillos como la "sopa de buey" que consiste en nopales asados en penca de nopal y servidos en salsa, en ocasiones se utiliza el corazón del nopal para rellenar. La "bucha" es un cactus redondo al que se le quita la espina y se prepara como nopal, las quesadillas de flor de calabaza, flor de garambullo o de sabila, asadas o guisadas, se hacen en ocasiones especiales, los frijoles, que parecen un simple plato, se combinan con xoconostle picado y el cuatlacoche es insustituible frito y en tortillas. Los dulces de chilaquayote o de calabaza con piloncillo y azúcar se encuentran todo el año, también se demanda el quiote, que es una de las golosinas más solicitadas por los niños.

En Tierra Blanca, división entre los dominios chichimeca y otomí, se encuentran impresionantes cactáceas gigantes, cuya edad se calcula en más de 500 años, alcanzan casi dos metros de altura con un diámetro de más de un metro. Allí, las costumbres cambian dependiendo de las comunidades, los chichimecas conservan ritos y costumbres a la manera antigua, confirmando el valor de sus creencias.





Los festejos religiosos tienen influencias otomíes y esto se puede ver en los rituales. La deidad más importante se venera con saumerio y flores y, para su día, se elabora el caldo de cabrito con azafrán de tres semillas, al que se le añade garbanzo molido para darle textura. Además, se amasa un pan dulce largo para entregar a los "mayordomos" salientes que se hicieron cargo de los santos durante su administración.

La variedad de nopales es tan extensa que resulta muy difícil clasificarlos; el duraznillo tiene una fruta blanca amarillenta que se come con cáscara, bien lavada para quitar las espinas. El nopal *cuya* da un fruto al que se denomina regionalmente *caposhoto*, que antiguamente se lavaba con grava y se ponía a hervir para comer en guisos salados. El nopal *chapileña*, de flor naranja, era una tuna pequeña no muy dulce. El nopal *tapona*, de peca más redonda y grande, da una tuna que se llama *camuesa* y tiene propiedades astringentes. El nopal de corazón recibe este nombre porque cuando la planta envejece, se limpia y se come el corazón que contiene mucha fibra.

Entre otras cactáceas, se hallan el *granjero* rojo, cuyo fruto se come como el del *garambullo*, mientras el amarillo de monte no se come. La *huamisha* es la fruta de una biznaga de flor amarilla que está encerrado en espinas y se emplea para conservas y mermeladas.

Es costumbre, todo el año, consumir *xocónostle* cocido en poca agua, con cebolla, chile cascabel, jitomate, ajo y masa, y los nopalitos en salsa de chile *de guisar*, con masa de maíz para que espese; suelen acompañarse con atole de miel de mezquite, de pirul o de maguey.

En Semana Santa se hacen los camarones en torta con nopal, los chiles rellenos de queso, capeados y servidos con salsa roja; para el día de la Santa Cruz, fiestas patronales o de mayordomía se confecciona un pan de agua en forma de rosa.







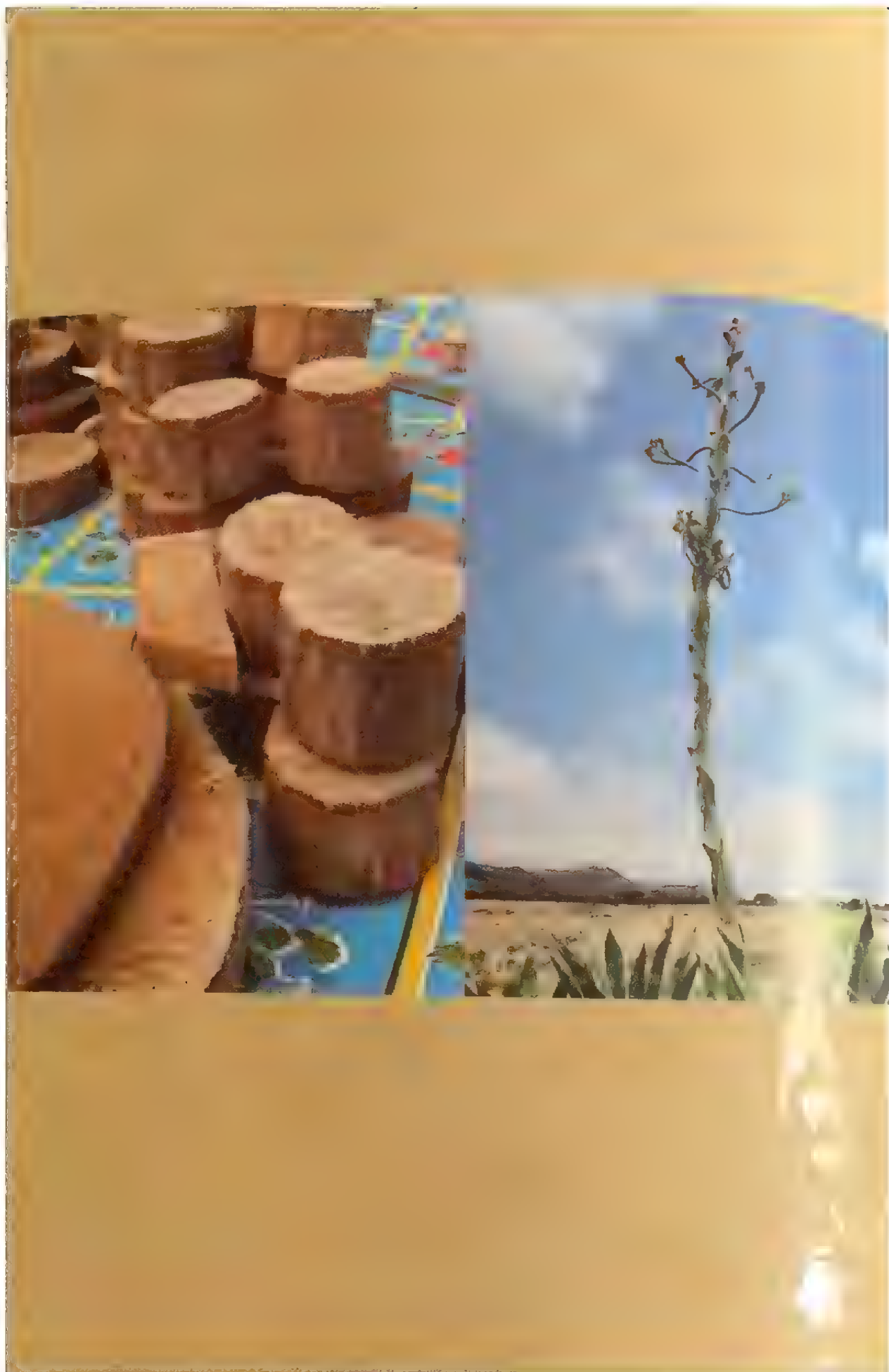
El municipio de Doctor Mora, a principios del siglo XIX, era parte de la Hacienda del Agustadero de Charcas, dedicada a las labores agrícolas. Sus propietarios eran sacerdotes jesuitas quienes, como consecuencia de las Leyes de Reforma, fueron despojados de la tierra y expulsados del país. El sello gastronómico de la entidad es el chicharrón de res, vísceras de res frías que, aunque quedan doradas, no son crujientes; es posible encontrar este singular bocado en los taigüis que se matan los fines de semana en los alrededores.

Fundado en 1754, en el antiguo territorio de otomíes y chichimecas, con el nombre de Casas Viejas, el municipio de San José Iturbide ha basado su economía en la explotación minera, la agricultura y el comercio. El 5 de febrero, día de verbena para el pueblo, es la fecha en que se le otorgó el nombre que ostenta hoy. Los domingos, después de misa, los feligreses acuden a los puestos de la "guajolotas", especie de pambazos elaborados con bolillos rellenos de biznaga, papa, queso blanco, zanahoria, lechuga y chicharrón, carne deshebrada o picadillo, bañados en salsa de chile; tanto al mediodía como en la noche, los lugareños disfrutan del singular antojo. Además, pueden encontrarse gorditas de migajas, tenenas de queso y diferentes guisos como papa con chorizo, chicharrón, rajas con crema, picadillo.

El 19 de marzo, día de San José, se cierran las calles y el jardín principal se engalana con puestos que expenden enchiladas, tacos, churros, barbacoa y todo tipo de dulces. Por Semana Santa son de ley los chiles rellenos y las natas verdes y rojas, las guasadas con salsa de jitomate, garbanzos, chile rojo o guero, mieditas de zarzamora y coconostle, previamente hervido para que no amargue. El Viernes de Dolores, vigilia, los chiles poblanos, cuaresmenos o anchos se rellenan con queso o papa y se preparan al horno, además, el agua de chia y las nieves de bote se encuentran en todas las esquinas.







En la época navideña, los pobladores se satisfacen con la pierna de puerco que se hace mechada con ciruela pasa, piñón, almendra, y salsa de nuez, acompañada con espárragos o manzanas al horno. Los tamales son de carne de puerco con salsa verde o de pollo con salsa roja, asimismo hay de queso con rajitas, de frijoles, o de azúcar color de rosa o blancos con pasas.

En San José, el mercado tiene siempre un ambiente de fiesta y las calles se colman de vendedores y visitantes que acuden a comprar productos para la comida diaria e ingredientes distintos a los tradicionales: flor de cucharilla o erizo, que se dan una vez al año, para cocinar a la mexicana o como tortitas, calabacitas con su flor para hacer gusadas, fruto de gacambullo para comer natural, en agua o en conserva, vaina de mezquite para agua o el tronco para asar carnes. El quiole, bohordo floral del maguey, es uno de los confites más apreciados en la mayoría de los municipios de esta región. Desde febrero hasta abril, los magueyes "echan" el quiole, este tallo herbáceo, sin hojas, alcanza los cinco metros de altura y sostiene en la punta las flores amarillas que, además de ser comestibles, dan una exquisita miel. Para elaborar la golosina, se cala el quiole para ver si está dulce, se "tumba", se pela y se corta, se pone sobre pencas de maguey en horno de tierra y se cubre con mas pencas; luego, al cocerse, más o menos por dos días, va soltando una especie de almibar dulce y fresco. Niños y adultos compran ruedas de quiole para sorber la miel contenida en él.

En esta imponente región mientras las montañas dan contraste a la soledad del camino, su generosidad apreciable deja sentir la tenacidad de un pueblo que trabaja, día tras día, por el engrandecimiento de su suelo, por la paz de sus descendientes, por no aminsonar los recursos que les pertenecen desde siempre.







## HUEVOS CON TJOLES

1. *What is the purpose of the study?*  
 2. *What are the research questions?*  
 3. *What is the significance of the study?*  
 4. *What are the limitations of the study?*  
 5. *What are the conclusions of the study?*  
 6. *What are the implications of the study?*  
 7. *What are the future research directions?*  
 8. *What are the references of the study?*  
 9. *What are the acknowledgments of the study?*  
 10. *What are the appendices of the study?*  
 11. *What are the tables of the study?*  
 12. *What are the figures of the study?*  
 13. *What are the footnotes of the study?*  
 14. *What are the endnotes of the study?*  
 15. *What are the indexes of the study?*

[illegible][illegible]

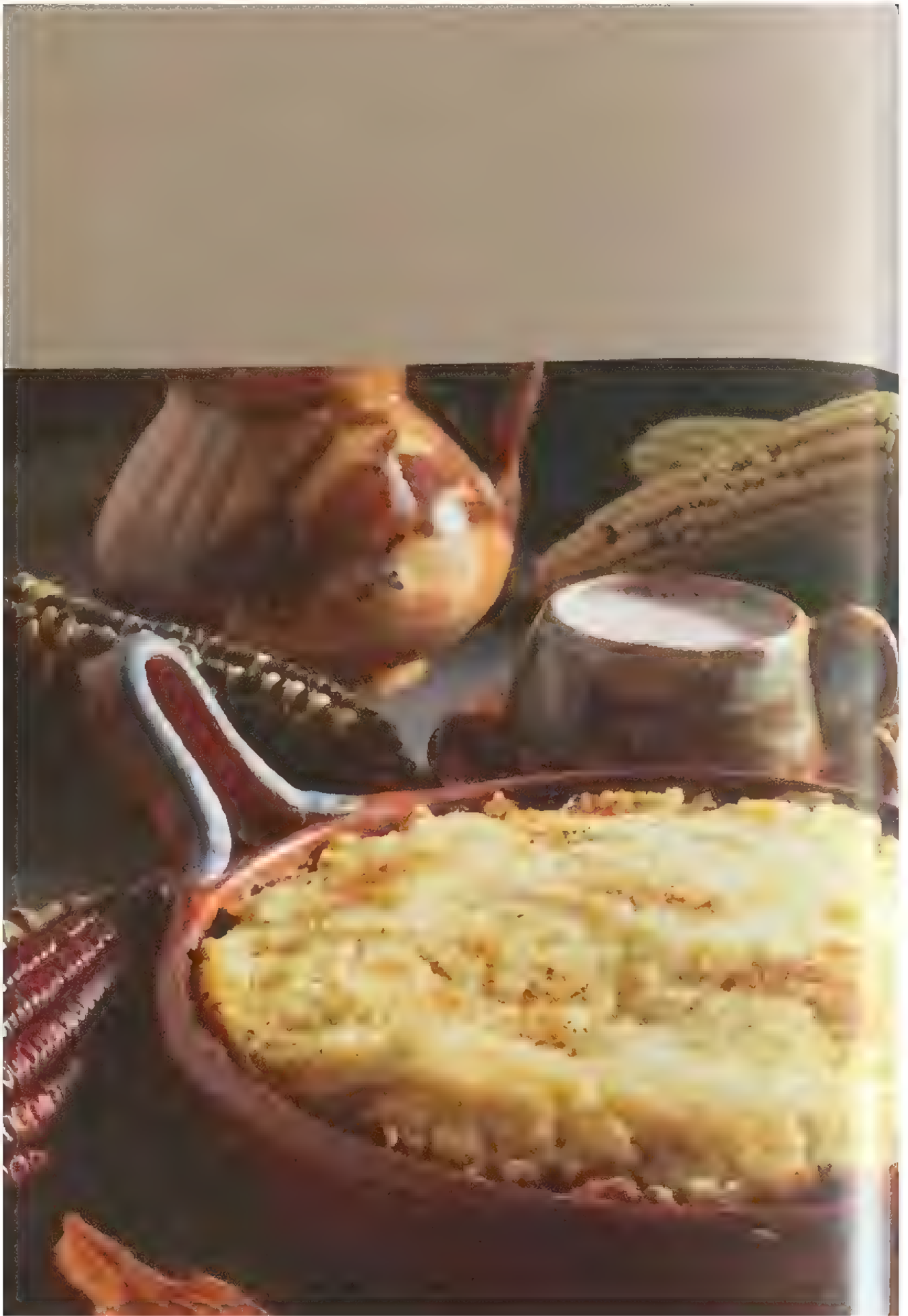
## CHILI DI SIDO

[illegible]

e, em consequência, os resultados são interpretados como  
 evidências favoráveis à hipótese de que a taxa de  
 crescimento da produtividade é maior nos países  
 desenvolvidos. No entanto, os resultados são sensíveis  
 às especificações utilizadas, e os testes de robustez  
 realizados não permitem concluir definitivamente  
 sobre a validade da hipótese de que a taxa de  
 crescimento da produtividade é maior nos países  
 desenvolvidos.









## TAMAL DE CAZUELA

1 kg. de harina para tamales  
3 a 4 tazas de caldo de pollo, tibio.  
1/2 kg. manteca vegetal o de puerco  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharadita de sal  
100 g. de maiciza de cerdo, cocida y deshebrada  
1 taza de mole preparado (ver receta Mole especial)

para 8 porciones

*La característica de este platillo es que la masa de tamal no se envuelve en hojas para su preparación individual, sino que se confecciona en cazuela con los mismos ingredientes, presentado como una especie de budín. Puede acompañarse con mas salsa de la que se haya utilizado en su elaboración.*

Precalente el horno a 200°C durante 30 minutos

En una olla vuelque la harina y vierta, poco a poco, el caldo tibio, mueva constantemente con cuchara de madera y cocine a fuego bajo hasta obtener un atole espeso. En una cacerola derrita la manteca y añádala al atole, no debe dejar de mover porque se pueden formar grumos. Una vez que los ingredientes se hayan combinado, retire del fuego y salpique el polvo de hornear con la sal. Bata la masa con cuchara de madera de 20 a 30 minutos o hasta que tome un color claro.

Engrase una cazuela extendida y coloque una capa de masa uniforme, tápela con la carne combinada con el mole y cubrala con el resto de la masa. Hornee durante 45 minutos o hasta que la superficie comience a dorarse. Sirva con el atole de inmediato.

## ATOLE DE GUAYABA

1 1/2 kg. masa de maíz  
6 tazas de agua  
1 taza de pulpa de guayaba  
1 taza de azúcar  
1/2 g. de canela  
1 rama de canela

para 8 porciones

En un tazón disuelva la masa en 4 tazas de agua, repose 10 minutos y cuele. En la licuadora muele la pulpa de guayaba con el agua restante y el azúcar, incorpore a la mezcla anterior y vierta en una cacerola. Cocine a fuego medio junto con la rama de canela y mueva constantemente hasta que espese. Sirva bien caliente.

# CHILITO DEL ALMUEÑO

Los domingos, los miembros de las familias guatemaltecas ansían saborear este platillo tradicional que se ha seguido en casa y cuya receta se transmite de generación en generación.

1 litro de agua  
1 kg de tomatillos  
1/2 taza de aceite de maíz  
6 chiles pava sin semillas  
3 chiles de pollo sin semillas  
1 chile poblano sin semillas  
1/2 taza de ajonjolí sin semillas  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharada de aceite de maíz  
El queso  
y un haradito desalado  
6 tomates de árbol  
6 chiles de árbol  
6 ajonjolíes de árbol  
6 ajonjolíes de árbol

para 11 personas

En una cacerola ponga el agua y los tomates y tomatillos cocinelos durante 15 minutos hasta que estén suaves. Resérvelos junto con el agua de la cacerola. Sarten aparte el aceite y retire el exceso de los chiles limpios, cuidando que no se quemen porque amargan la salsa. Retírelos y lávelos con agua fría. En la cuadradora muele los tomatillos con un poco del agua de la cacerola, los chiles y los ajonjolíes dorados. Reserve.

En otra sartén caliente el aceite y fríe los chiles con un tenedor hasta que estén medio cocidos. Agregue la salsa molida, mézclela perfectamente y cocine a fuego bajo. Sirva la salsa con frijoles de la olla y acompaña con tortillitas recién hechas y un chile.

## BISQUETS

2 tazas de harina de trigo  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar  
1 taza de azúcar

para 11 personas

Precaiente el horno a 200°C. durante 30 minutos. En un tazón, combine los ingredientes secos y agregue la mantquilla en pedacitos y con la ayuda de un tenedor incorpore la leche hasta formar una pasta. Sobre una superficie enharinada, extienda la pasta con un rodillo hasta que tenga 2.5 cm de espesor, corte en triángulos y haga una marca en el centro con la boca de la cuchara. Bata los huevos con la yema de huevo mojada con vinagre y colóquelos en una charola de metal con mantquilla, hornee los durante 15 minutos hasta que doren ligeramente. Retire del horno y sirva.





## PANES ENERGÉTICO

### EL PAN DE ZANAHORIA

3 tazas de harina de trigo

1 cucharadita de canela  
en polvo

2 cucharaditas de  
bicarbonato

1 pizca de sal

1 ¼ tazas de aceite de maíz

2 tazas de zanahoria cruda,  
rallada

1 taza de nueces, picadas

3 huevos, batidos

1 lata chica de piña,  
sin almibar y machacada

1 cucharada de  
de

2 tazas de

mantequilla  
para

azúcar glas  
con canela  
de







# MOLDEADO DE JITOMATE CON PANELA

*En Guanajuato las botanas son de una  
creatividad inagotable, al quebrar el día  
es indispensable comer algún tentempié  
que levante el ánimo del más caído*

2 cucharadas de levadura  
seca

2 cucharadas

1 cucharada de aceite

1 kg. de harina de trigo

1 cucharada de

1 cucharada de agua

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

1 cucharada de

## LOS PALITOS DE AJONJOLI

Precalente el horno a 200°C durante 20 minutos

En un recipiente ponga la levadura con  $\frac{1}{2}$  taza de agua tibia; deje que se disuelva y agregue la cerveza incorporando muy bien. En un tazón mezcle la harina con la sal y haga un hueco en el centro para formar una corona, ahí mismo, agregue la mezcla de la levadura y el aceite. Trabaje la masa para que se integre y vierta, poco a poco, el agua restante, continúe trabajando hasta obtener una masa firme y pegajosa. Pásela a una superficie lisa y enharinada y amase por 10 minutos más o hasta que esté homogénea y elástica. Tapela con un trapo limpio y repóselala durante 10 minutos, extienda la masa y cubrala otros 10 minutos.

En un recipiente mezcle la yema de huevo con la leche y reserve. Engrase ligeramente unas charolas de horno, corte la masa en tiras de 25 cm y acomódelas con una separación de 1 cm, báñese con la mezcla de huevo y salpique con el ajonjolí. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados, retire de la charola y deje enfriar.

## EL MOLDEADO

En un tazón mezcle los jitomates con los cubitos de queso panela, agregue los trocitos de tocino y sazone con sal y pimienta, reserve en frío.

En un recipiente combine el vinagre con la sal y la pimienta, la mostaza, el jugo de limón y la miel de abeja, vierta el aceite de oliva en forma de hilo y, con un batidor de globo, bata vigorosamente para que se emulsione la vinagreta. Para su montaje, ponga sobre un plato un molde en forma de cubo y rellene, retire el molde y bañe con abundante vinagreta, decore con cebollín y un atado de palitos de ajonjolí.









# NOPALES ATORRADOS

- 3/4 tomates cocidos sin piel ni semillas
- 1 cebolla pequeña picada
- chiles guajillo lavados y desvenados
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla pequeña cortada en medias lunas
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- pizca de bicarbonato
- 4 cascavas de tomate verde
- 2 dientes de ajo
- 10 nopales pequeños
- 1/2 kg de queso manchego
- 3 ramitas de epazote
- 6 ramitas de hierba de trigo
- 6 claras de huevo
- 6 yemas de huevo
- 4 litros de aceite de maíz

para 8 personas

Los nopales no solo forman parte del magnífico paisaje de la región Norte, sino también son protagonistas de la mesa diaria. Caldillos, huevos, moles, quesos, chiles y hasta dulces se combinan con la cactacea que está integrada a nuestra identidad nacional desde tiempos prehispánicos. En esta zona del Estado suelen condimentarse con chilhuaje, raíz que se consume hace varios siglos.

En la licuadora muele los jitomates con la cebolla y los chiles, sazone y reserve. En una sartén caliente el aceite, saltee la cebolla en medias lunas, vierta la salsa, vuelva a sazonar y reserve hasta la hora de servir.

En un cazo de cobre ponga el agua con la sal, el bicarbonato, las cascavas de tomate y los ajos. Cuando suente el hervor añada los nopales y cocine hasta que estén tiernos, cuidando que no se pasen. Retire y escorra en una cesta de mimbre, séquelos bien y corte el queso para empalmarlo con los nopales como le un nopal, una ramada de queso con el epazote y cubra con otro nopal. Cierre con un palillo de madera, páselos por la harina y resérvelos.

En un tazón monte las claras a punto de turron y añadas yemas, salpique con sal y reserve.

En una sartén profunda caliente el aceite, sumerja en el huevo batido los nopales preparados y fríalos hasta que tengan un color dorado uniforme, escurrálos sobre papel absorbente y resérvelos.

En platos individuales monte un espejo de salsa y encima añada 2 nopales bañados con la salsa.







## [ RECETAS AL MEZCAL ]

1/2 taza de miel o mezquite

1 litro de jugo de naranja

1 taza de mezcal

Sal y pimienta negra al gusto

1 kg de pechuga de pollo  
deshechada y cortada  
en cubos

24 varitas medianas de  
madera para brochetas

1 cebolla cortada en cuadros

100 g de tocino en tiras,  
cortado en cuadros

2 pimientos verdes  
cortados en cubos medianos

2 pimientos amarillos  
cortados en cubos medianos

2 pimientos naranjas  
cortados en cubos medianos

2 cucharadas de maicena

1 taza de caldo de pollo

1 cucharada de aceite  
de maíz

2 mariposantes de  
cuerpo blanco y cubitos

2 pimientos rojos  
Enrascados y cubitos

1 cucharada de tabasco  
o salsa de chile picado

1/2 taza de jugo de

limón y comino

*Para todo mal, mezcal y para todo  
bien, también*

La palabra mezcal deriva del nahuatl  
mexcailli. Esta bebida alcohólica se  
obtiene seleccionando agaves de por lo  
menos ocho años, en la "jima", se cortan  
las pencas para extraer las pinas y estas  
se asan cuatro días en un horno de tierra  
con piedras calentadas hasta estar  
al rojo vivo, luego, se parten y se maceran  
en molinos de tracción animal.

El jugo que se obtiene pasa a tinajas de  
madera y se fermenta de cuatro a cinco  
días, en seguida, se destila para conseguir  
un alcohol natural y de calidad.

En un tazón se mezcla la miel con el jugo de naranja y el  
mezcal, sazón y ponza a marinar el pollo, tapado con papel  
aluminio, durante una noche. Al día siguiente, añade las  
brochetas alternando la carne con la cebolla, el tocino y los  
pimientos, resérvelos.

En una cacerola vierte la salsa y la marinada e incorpore  
la maicena disuelta en el caldo de pollo, cocínala hasta que  
se reduzca y tome una consistencia ligera.

Caliente una plancha sin grasa, por 15 minutos  
cocínala con poco aceite y cocine las brochetas a fuego  
medio, girando la brocheta para que se cocine por los cuatro  
costados para que se cocine bien.

En una sartén caliente el aceite y sofríe las cebollas y los  
pimientos y los cubitos de cebolla, sazón y reserva.  
Sirve la brochetas calientes con la reducción. Se le desea  
puedo hacerlos con más salsa.





## SOPEA DE REQUESÓN

- 100 g de requesón
- 120 g de queso de cabra  
natural
- 1 taz. de crema fresca
- 1 libra de leche
- 1 cebolla picada picada
- 6 ramitas de epazote verde,  
picado
- 3 chiles serranos picados
- 3 cucharadas de  
mantequilla
- 2 tazas de caldo de pollo,  
desgrasado y tibio
- Sal y pimienta, al gusto
- 100 g de queso fresco
- 6 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de aceite de maíz
- 3 hojas de epazote finas
- 1 o 2 cucharadas pequeñas  
de cilantro fresco
- 1/2 cebolla picada

*Los españoles enseñaron a los nativos  
mexicanos a elaborar productos lácteos.  
Más tarde campesinos y rancheros  
iniciaron la fabricación de mantequilla y  
quesos frescos que envasaban en jarros de  
barro, nobles recipientes que mantenían  
la frescura de los productos hasta  
que llegaban a los rangos para su venta.*

### PREPARACIÓN

En la licuadora muela el requesón con el queso de cabra, la crema, la leche, la cebolla, el epazote y los chiles. Sazone al gusto.

En una cacerola, derrita la mantequilla y vierta la mezcla ya licuada. incorpore el caldo de pollo con la ayuda de un batidor de globo, rectifique la sazón y reserve. La sopa debe quedar tersa.

### PREPARACIÓN DE LAS TORTILLAS

Mientras se calienta la sopa, rellene las tortillas de maíz con el frijol y enrille para formar unas flautas de las. En una sacrota caliente el aceite y frías, escurre sobre papel absorbente y reserve.

Serve la sopa en platos individuales y decore con la flauta de frijol adornada con la heceta de epazote fina y saquique con cebolla picada.

# FIDLO A LOS CHILES SECOS

## INGREDIENTES

4 chiles anchos asados,  
desvenados y sin semillas,  
remojaos

3 chiles pasilla's, dos  
desvenados y sin semillas,  
remojaos

5 chiles guajillo asados,  
desvenados y sin semillas,  
remojaos

4 dientes de ajo, pelados

1 cebolla blanca

1 jitomate bo'a grande, partido

1/2 cucharadita de semillas de  
comino, asadas

sal y pimienta negra, al gusto

## PARA LA CARNE MOLIDA

1/2 kg de carne de res, molida

2 dientes de ajo, pelados

1 cebolla chica, picada

3 cucharadas de perejil picado

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

1 huevo batido

3 cucharadas de aceite de maiz

## PARA LA PASTA

2 cucharadas de aceite de maiz

600 g de fideos

2 tazas de caldo de pollo caliente

1 taza de crema espesa

1/2 kg de queso fresco rallado

1 taza de cheddar en polvo

2 pines pasilla's, habaneros en  
aritos y tomates

para la decoración

*En México, la sopa de fideos es una  
comida que no distingue clases sociales.  
En cualquier mesa puede encontrarse el  
afortunado platillo que tiene siempre un  
toque distinto según la mano de la  
cocinera. Esta receta muestra una de las  
tantas y deliciosas variantes*

## PREPARACIÓN

En la licuadora muele los chiles con 1 taza del agua donde  
se remojaron, el ajo, la cebolla, el jitomate y las semillas de  
comino; sazone al gusto y resérvela.

## PARA LAS BOLITAS DE CARNE

En un recipiente mezcle los ingredientes de la carne  
menos el aceite, hasta que estén bien combinados. forme  
bolitas pequeñas. En una sartén caliente el aceite y dore las  
bolitas, retirelas y resérvelas.

## COCCIÓN

En una sartén caliente el aceite y dore los fideos, agregue la  
salsa de los chiles y cocine a fuego suave durante 5 minutos.  
vierta el caldo e incorpore las bolitas de carne. Continúe la  
cocción a fuego lento hasta que la pasta absorba el líquido  
y la carne esté tierna, aproximadamente 15 minutos. Sirva  
el fideo caliente acompañado con la crema y el queso, decore  
con el chicharro y los aritos de pastilla.







## CREMA DE PIÑÓN ROSA

40 g de mantequilla  
½ cebolla mediana,  
picada finamente  
350 g de piñón rosa  
200 g de queso crema  
150 g de queso de cabra  
1 ½ litros de caldo de pollo  
¼ litro de crema natural  
5 a 6 gotas de colorante  
vegetal rojo  
sal y pimienta, al gusto  
½ cucharadita de consomé  
de pollo en polvo  
1 litro de leche  
1 manojito de cebollín,  
para decorar  
150 g de queso de cabra,  
para decorar  
100 g de piñones rosas  
  
para 10 porciones

*Los piñones son las semillas de ciertas especies de pinos, de forma oblonga y que miden 20 mm de largo y 10 mm de ancho. Por su delicado sabor, una vez pelados, se utilizan en la elaboración de platillos salados y de repostería, como las avellanas o las nueces. Aunque su precio es elevado, en nuestro país el piñón es indispensable para preparar platillos como los chiles en nogada, y su uso otorga un toque de distinción a cualquier comida.*

En una olla profunda caliente la mantequilla y acitrone la cebolla. En la licuadora muele 350 g de piñones junto con el queso crema, el queso de cabra, el caldo de pollo, la crema natural y las gotas de colorante rojo para que adquiera un tono rosado; sazone con sal, pimienta y el consomé en polvo; por último, añada la cebolla acitronada y muele hasta obtener una crema tersa.

Vuelque la crema en la olla y cocínela a fuego bajo; vierta la leche moviendo para que se integre y rectifique la sazón. Sirva la sopa bien caliente y adorne cada plato con cebollín y bolitas de queso de cabra cubiertas de piñones.

# SOPA DE LENTEJAS

500 g de lentejas lavadas y  
seleccionadas

2 litros de caldo de pollo,  
desgrasado

1 cucharadita de aceite  
de maíz

1 cebolla pequeña, partida  
por la mitad

1 diente de ajo, pelado

1 hoja de laurel

sal al gusto

5 cucharadas de aceite  
de oliva

4 trozos de tocino ahumado,  
picado

1 cebolla pequeña, picada  
finamente

2 chiles serranos, picados  
finamente

3 jitomates grandes  
maduros, sin semillas y  
cortados en cubos

1 cucharadita de vinagre

4 ramas de cilantro lavado  
y picado

1/2 taza de queso añejo  
picado al gusto

2 cucharadas de papas cortadas  
en cubos y cocidas

para servir:

*La lenteja es una leguminosa, introducida a nuestro país por los españoles, originaria del sureste de Asia. En Occidente las más conocidas son las lentejas redondas de color pardo o verde; generalmente, se utilizan para elaborar sopas o ensaladas. Para comprobar la frescura deben ponerse en un recipiente con agua fría, las que floten se deben desechar porque están pasadas.*

En una olla ponga las lentejas con el caldo de pollo, el aceite de maíz, la cebolla partida, el ajo, el laurel y la sal, cocine a fuego medio por 1 hora hasta que las lentejas estén tiernas. Si es necesario, añada más caldo de pollo tibio a la cocción, reserve.

En una olla caliente el aceite de oliva y de inmediato agregue el tocino, cuando comience a soltar grasa incorpore la cebolla para que se acitrone y el chile serrano. Añada el jitomate, el vinagre, el cilantro y sazone, agregue la mitad de las lentejas cocidas junto con el caldo y cocine por 10 minutos a fuego medio. Retire, deje enfriar un poco y molde en la licuadora vierta de nuevo en la olla con las lentejas restantes quitando previamente la cebolla, el ajo y el laurel. Añada los nopales y el caldo de pollo restante cocine por unos minutos más y rectifique la sazón. Sirva la sopa bien caliente y acompañe con pan de tortillas.



# CHILE ESTILO HACIENDA

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1/2 taza de aceite de oliva                   | 1 kg de jitomate maduro,<br>picado finamente | 1/4 taza de pasitas  |
| 1 taza de cebolla blanca,<br>picada finamente | 1/4 cucharadita de tomillo,<br>seco          | 1 kg de pechuga de pollo,<br>cocida y cortada en cubitos<br>pequeños |
| 2 cucharadas de ajo, picado                   | 2 hojas de laurel                            | 1/2 kg de camarón pacotilla  |



- sal y pimienta negra  
a gusto
- <sup>1</sup> 2 taza de aceitunas  
desahucadas y picadas
- <sup>1</sup> 1 taza de almendras  
blanqueadas, fileteadas  
y tostadas
- <sup>1</sup> 1 taza de alcaparras
- <sup>2</sup> 1 taza de cilantro fresco o  
picado finamente
- <sup>1</sup> 1 taza de perejil fresco o  
picado finamente

- 6 chiles poblanos grandes
- <sup>2</sup> 1 taza de vinagre  
de manzana
- 1 taza de aceite de maíz
- 1 cebolla, rebanada en  
medias lunas
- sal, a gusto

- <sup>2</sup> cucharaditas de  
pimientas gordas
- 1 manojo de hierbas de  
olor secas: tomillo,  
mejorana, laurel

- <sup>2</sup> tazas de crema
- <sup>2</sup> tazas de cebolla blanca,  
picada finamente
- 2 tazas de granos de elote  
amolidos y cocidos
- <sup>1</sup> 1 cucharada de sal
- <sup>1</sup> 1 taza de almendras  
fileteadas y tostadas
- para servir

El chile poblano se emplea en todo el país para condimentar guisos de carnes y verduras, en tajadas, en sopas, en salsas o rellenos: estos últimos pueden servirse calientes o a temperatura ambiente. Este chile, de forma cónica con algunas ondulaciones, en estado fresco es verde oscuro y brillante; cuando madura su color cambia a rojo y, si se deja secar, se torna café y se convierte en chile ancho.

En una sartén caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla con el ajo, incorpore el jitomate picado, el tomillo seco, las hojas de laurel y las pasitas. A los 5 minutos agregue el pollo con el camarón pacotilla y sazone, añada las aceitunas, las almendras, las alcaparras, el cilantro y el perejil. Retire del fuego, rectifique la sazón y conserve a temperatura ambiente.

Ase los chiles a fuego directo hasta que la piel se quemé de manera uniforme, envuélvalos en un trapo húmedo para que suden, y pénelos cuidando que no se rompan. Haga un corte lateral para poder rellenarlos sin que se abran, retire las venas y las semillas.

En un tazón mezcle el resto de los ingredientes y incorpore los chiles en la vitagreta durante 10 minutos. Escúrralos y rellénelos con la preparación.

En un tazón mezcle la crema con la cebolla, los granos de elote y la sal, añade las almendras fileteadas y reserve frío. Sirva los chiles fríos o a temperatura ambiente, en platos individuales y bañe con la salsa de crema.



# TIMBAL DE CALABACITAS

- 2 1/2 tazas de granos de elote cocidos
- 1/2 taza de agua
- 5 huevos
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharada de queso doble crema
- 2 cucharadas de crema
- 1 cucharadita de sal
- 3 calabacitas largas chicas, ralladas
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cebollas para la trancamente
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 tazas de leche caliente
- 1/2 cebolla picada, desmenuzada y sin sal
- 1/2 taza de queso al gusto
- 1 calabacita rallada en una licuadora
- 1 taza de granos de elote cocidos
- 1 taza de queso

Las calabacitas pertenecen a la especie conocida como calabazas de verano ya que, a diferencia de las llamadas de invierno, pueden comerse crudas o cocidas. En México se conocen la tipo enrolla, redonda y de fino sabor, y la italiana, alargada y de color verde más intenso que la anterior. Se llama timbal a cierto tipo de pudines o budines que se hacen al horno en moldes cilíndricos anchos que recuerdan la forma de un tambor o "timbal".

Precaliente el horno a 180°C durante 30 minutos.

En la licuadora muele los granos de elote con el agua, los huevos, el azúcar, la harina, el queso doble crema, la crema y la sal, pase la mezcla a un tazón. Incorpore las calabacitas ralladas con el tomillo seco y revuelva con un bandor de globo. Unte un molde para budín con la mantequilla y vacíe la mezcla, acomódelo en una charola con agua, como un baño María y hornee durante 45 minutos.

Mientras se cocina el timbal, en una cacerola pequeña derrita la mantequilla y acitrone la cebolla, muévela con la harina y vierta la leche junto con los chiles hechos puré, sazónalo al gusto. La salsa debe quedar tersa; si fuera necesario, muélala en la licuadora. Puede añadir crema líquida antes de servir la salsa.

Retire el timbal del horno, déjelo reposar un momento y desmóldelo. Sirva en un plátano, acompañe con la salsa de poblano y adorne con las tiras de calabacitas y los granos de elote.





### Quinoa Salad with Tomatoes and Cilantro

Ingredients:

- 1 cup quinoa
- 2 cups water
- 1/2 cup olive oil
- 1/2 cup lemon juice
- 1/2 cup salt
- 1/2 cup black pepper
- 1/2 cup red onion
- 1/2 cup green onion
- 1/2 cup cilantro
- 1/2 cup tomatoes

Instructions:

1. Cook quinoa in water for 15 minutes.
2. Drain quinoa and let it cool.
3. In a large bowl, combine quinoa, olive oil, lemon juice, salt, and black pepper.
4. Add red onion, green onion, cilantro, and tomatoes.
5. Mix well and serve.

## CARNE TARTAR ESTILO GUANAJUATO

- 1 kg de filete de res, molido
- 10 limones, su jugo
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 jitomates, pica los finamente
- 4 chiles serranos, picados finamente
- 10 ramitas de cilantro, picado finamente
- sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 cucharaditas de mostaza
- 3 cucharaditas de jugo Maggi
- 2 cucharaditas de salsa Tabasco
- 1 cucharadita de oregano seco, tritúralo
- tostadas de maíz para acompañar

para 8 porciones

*Los tartaros rusos la introdujeron en Alemania antes del siglo XIV. Los alemanes la combinaron con especias regionales y esta se comía tanto cocida como cruda y se volvió cosa común entre las clases más pobres, de allí pasó a Francia en donde el "arte culinario" la convirtió en un platillo exquisito. En Guanajuato, durante la época porfiriana, esta carne se adoptó como tantas costumbres francesas. Paralelamente, en Hamburgo, tomó el nombre de "steak de Hamburgo" y este viajó junto con los inmigrantes a los Estados Unidos en los años 1880 y se dio a conocer allí como la "carne hamburguesa" y, luego, simplemente como "hamburguesa".*

En un tazón ponga la carne y vierta el jugo de limón con la cebolla, los jitomates, los chiles y el cilantro. Sazone con sal y pimienta fresca. Incorpore las alcaparras y la mostaza con el jugo Maggi y la salsa Tabasco, espolvoree el oregano triturado y rectifique la sazón. Sirva a temperatura ambiente en un recipiente hondo y acompañe con tostadas de maíz martajado.

## PACHOLAS DE METATE

*Las pacholas se conocen también como bisteces de carne molida y se elaboran en todo el Estado siendo un sello de su gastronomía. Suelen acompañarse con pure de papa y, en las zonas rurales, se sirven con frijoles. La palabra pachola deriva del nahuatl pacholi, tortilla tostada.*

2 kg de zanahorias baby  
50 g de mantequilla  
1 cucharada de azúcar  
3 cucharadas de brandy  
sal y pimienta, al gusto  
4 tazas de cebolla picada  
finamente  
1  
1 kg de carne de res molida  
1 kg de carne de puerco  
molida  
1 cebolla rebanada  
3 dientes de ajo pelados  
6 chiles anchos lavados y  
sin semillas  
1 sal gruesa al gusto  
2 tazas de aceite de maíz  
1 taza de agua

En una cacerola ponga a blanquear las zanahorias con un poco de agua y sal; una vez listas, escarrelas.

En una sartén derrita la mantequilla con el azúcar e incorpore las zanahorias, flamee con el brandy y sazón con sal y pimienta, salpique con cebollin y reserve.

En un recipiente combine las carnes de res y de puerco molidas. En el metate muele la cebolla con los ajos, los chiles anchos y la sal gruesa. Ponga la carne sobre el metate y tome el metlapil (la mano del metate) de los extremos triture los ingredientes hacia el frente para hacer las paucias en forma de semicírculo, acomodelas sobre un platon. En una sartén caliente el aceite y fría las pacholas de un lado y de otro. Sirvalas de inmediato y acompañelas con las zanahorias calientes.







# BISTECES EN SALSA DE CHILE NEGRO

## LA CARNE

- 10 chiles pasilla, lavados, sin semillas y remojados
- 1/4 kg de tomates de milpa
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 1/2 tazas de agua de cocción de los tomates
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra, molida
- 6 cucharadas de aceite de maíz
- 16 bisteces de res

## LA GUARNICION

- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 kg de papitas cambray, hervidas y partidas en mitades
- 3 cucharadas de oregano seco
- 2 cucharaditas de sal
- pimienta negra quebrada, al gusto
- 1 cucharada de jugo Maggi
- 2 cucharaditas de chile de árbol, quebrado
- 24 jilotitos asados, para decorar
- tortillas de maíz recién hechas
- frijoles flor de mayo, caldosos

para 8 porciones

*El chile negro es un chile seco que usualmente se conoce como pasilla, de color café, forma alargada y piel rugosa, es de sabor picante y se emplea en salsas, adobos, moles y diferentes guisos con carne. Fresco, es de color verde oscuro, carnoso y picante, y se llama chilaca, aunque cambia de nombre e incluso de características, dependiendo del Estado.*

## LA CARNE

Una vez limpios y remojados los chiles pasilla en agua caliente, cocine los tomates con el agua hasta que estén suaves; retirelos y reserve el líquido. En la licuadora muele los chiles escurridos con los tomates, los dientes de ajo, la cebolla y el agua de la cocción de los tomates; sazón al gusto. La salsa debe quedar espesa.

En una sartén caliente el aceite y ase, de tanto en tanto, los bisteces por ambos lados hasta que tengan un color dorado; vierta la salsa sobre la carne y cocine de 10 a 15 minutos a fuego medio para que tomen sabor. Rectifique la sazón y, si la salsa se espesara demasiado, vierta un poco de agua. Reserve hasta la hora de servir.

## LA GUARNICION

En una sartén caliente el aceite con la mantequilla y saltee las papas cambray, previamente hervidas; sazónelas con el orégano, la sal, la pimienta, el jugo Maggi y el chile de árbol quebrado. En platos individuales sirva 2 bisteces por persona y acompañe con las papitas salteadas, decore con 3 jilotitos asados y complete el platillo con tortillas y frijoles de la olla





## RECETA ALMENDRADA DE LA SIERRA

*La trucha, de piel fina y carne blanda de suave sabor, tiene escamas pequeñas que hay que cuidar de no desgarrar. Es importante, al adquirir un pescado entero, verificar que la piel y las escamas estén pegadas y tenga los ojos brillantes y sin sumir.*

- truchas limpias, en dos filetes cada una
- 8 cucharadas de leche
- 2 cucharaditas de salsa Tabasco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 200 g de mantequilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- 200 g de almendras fileteadas y tostadas
- 2 cucharadas de pimentas verdes
- 3 cucharadas de cebollín picado
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 2 cucharaditas de Chile de árbol triturado
- 1 limón su jugo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de hierbas finas
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 kg de pepino baby

*para 4 personas*

Seque bien los filetes de trucha en un tazón, mezcle la leche con la salsa Tabasco, la cucharadita de aceite y sazone. Ponga el pescado a marinar en esta mezcla.

En una sartén derrita la mantequilla junto con el aceite de oliva y acitrone la cebolla con el ajo, retire el ajo y coloque las truchas en la sartén. Agregue las almendras con las pimentas verdes y salpique con el cebollín, el tomillo y el Chile de árbol triturado. Rocíe con el jugo de limón y sazone. El pescado estará listo cuando la carne se separe con facilidad.

Mientras tanto, combine el aceite de oliva con la mantequilla derretida, las hierbas finas, la sal y la pimienta, marine los pepinos en esta salsa durante 5 minutos. Caliente una parrilla o grill y cocine la verdura por ambos lados hasta que esté semi suave.

Sirva la trucha con su salsa y acompañe con los pepinos braseados.





## ESPINAZO CON ARROZ

8 chiles anchos lavados,  
desverados, sin semillas  
y remojados

2 tazas de agua de remojo  
de los chiles

1 diente de ajo, pelado

2 cucharadita de comino  
molido

1 cucharadita de sal

1 kg de espinazo de res

1 cebolla partida

2 mazorcas de elote,  
sin hoja lavadas y cortadas  
en rodajas

2 dientes de ajo, pelados

3 ramas de cilantro lavadas  
con un hilo

2 1/2 litros de agua

1 taza de arroz crudo,  
lavado y escurrido

3 calabacitas cortadas  
en cubos

3 zanahorias cortadas  
en cubos

2 chayotes cortados  
en cubos

sal y pimienta al gusto

para 8 personas

*Este platillo cildoso es uno de los más populares en el Norte del Estado. El celebre guiso esta siempre presente en las fiestas importantes, por eso las amas de casa se esmeran cada vez que lo preparan para superar al anterior y gozar del título de "la mejor cocinera" entre los lugareños.*

En un tazón remoje los chiles en agua tibia durante 30 minutos, páselos a la licuadora y muele con 2 tazas de agua de remojo, el ajo, el comino y la sal. Cuele la salsa y reserve para el caldo rectificando la sazón.

Ponga en una olla el espinazo, la cebolla, las mazorcas de elote, los dientes de ajo, el cilantro y el agua, sazón con poca sal y cocine a fuego medio durante 30 minutos o hasta que la carne se vea completamente sellada y los elotes estén tiernos. Incorpore el arroz crudo al caldo junto con las verduras y añada la salsa de chiles anchos previamente molida; sazón con sal y pimienta y cocine hasta que el arroz esté en su punto y las verduras suaves.

Rectifique la sazón y sirva bien caliente acompañado con tortillas de maíz, limones y salsa de molcajete.

# PIERNA FIESTA

*La pierna de cerdo es la estrella de los platillos navidenos y de las celebraciones importantes. La carne de cerdo puede congelarse cuando va a utilizarse para elaborar guisos con salsa; en el caso de la pierna, que generalmente se asa, no es recomendable la congelación pues tiende a endurecerse.*

- 1 pierna de puerco, de 4 kg
- 2 taza de nueces, partidas
- 1 taza de ciruelas, sin hueso
  - 1 cebolla, partida en cuarteones
- 2 dientes de ajo, picados
- $\frac{1}{2}$  taza de mostaza
- 1 taza de aceite de maíz
- $\frac{1}{2}$  taza de vinagre
- 4 taza de salsa inglesa
- $\frac{1}{4}$  taza de jugo Maggi
- 1 cucharadita de orégano, seco
- 1 cucharada de pimientas negras
- $\frac{1}{2}$  taza de licor de tuna o vino blanco

- 12 manzanas rojas
  - 12 en láminas de azúcar
  - 2 rajitas de canela
  - $\frac{1}{4}$  taza de agua
- para 12 porciones

Meche la pierna de puerco con las nueces y las ciruelas y colóquela sobre una charola para hornear.

En la licuadora muele la cebolla con los ajos, la mostaza, el aceite, el vinagre, la salsa inglesa, el jugo Maggi, el orégano, las pimientas y el licor de tuna; bañe la carne con la marinada y reposela de 12 a 24 horas.

Precalente el horno a 200°C durante 40 minutos.

Baje la temperatura a 150°C y hornee la pierna aproximadamente 1 hora; tapela con papel aluminio y continúe horneándola por 2 horas más, báñela con el jugo constantemente para que se hidrate y quede jugosa en el centro.

Retire el corazón de las manzanas y rocíelas con el azúcar; ponga en el centro de cada una de ellas las rajitas de canela. Colóquelas en una charola para horno y báñelas con el agua. Hornee las manzanas, junto con la pierna, durante 45 minutos o hasta que estén tiernas, retirelas y manténgalas calientes. Retire del horno la carne, tapela con papel aluminio y déjela reposar durante 15 minutos para que absorba sus jugos. En un plato coloque la pierna horneada y acompañe con las manzanas. Sirva de inmediato.







## ENCACAHUATADO

- 1 kg de lomo de puerco
- 2 litros de agua
- 1 cebolla, partida a la mitad
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de orégano, fresco

- 3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite de maíz
- 1 cebolla, picada finamente
- 200 g de cacahuates tostados
- 2 rebanadas de pan de caja, desmenuzadas
- 4 tomates medianos, asados y pelados
- 3 clavos de olor
- 4 pimentas negras
- 1 rama de canela
- sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 taza de aceite de maíz
- 1 manojo de espinacas, desmenuzadas
- sal al gusto
- 1 taza de cacahuates tostados

para 4 personas

*Esta deliciosa salsa suele elaborarse para fiestas importantes. Dependiendo de las costumbres regionales, el encacahuatado puede tener texturas diferentes y prepararse con distintos chiles. Aunque en algunas zonas del país se sirve con pollo, en Guanajuato la carne por excelencia es la de cerdo que complementa de manera espléndida este celebrado guiso.*

En una olla ponga el lomo de puerco cubierto con el agua y añada el resto de los ingredientes. Cocine a fuego medio por 50 minutos, retire de la lumbre y mantenga la carne en el caldo para que se hidrate.

En una cacerola caliente la manteca o el aceite y acitroné la cebolla, agregue los cacahuates cuidando que el fuego sea bajo para que estos no se quemen. Incorpore el pan desmenuzado para que se fría y retire, en la licuadora muele estos ingredientes con el jitomate, las especias, la sal y 2 tazas del caldo de la carne hasta obtener una salsa molida y con textura.

Caliente una sartén profunda y añada las cucharadas de aceite, sofría la salsa e incorpore el lomo de puerco rebanado, cocine durante 20 minutos a fuego medio.

En una sartén caliente el aceite y fría las hojas de espinaca de manera que queden crujientes, escorra el exceso de grasa sobre papel absorbente y salpique con sal. reserve hasta el momento de servir.

Sirva la carne rebanada en platos o platos individuales, bañe generosamente con la salsa y decore con los cacahuates tostados y las hojas de espinaca fritas.



# PECHO DE TERNERA

*La carne de ternera es muy jugosa y, por esta razón, no se debe conservar más de dos días en refrigeración ya que tiende a descomponerse.*

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 4 cucharadas de vinagre
- 1 limón, su jugo
- 1 cucharadita de hierbas aromáticas
- 1 cucharada de jugo Maggi
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla derrenda
- 2 cucharadas de cebolla rallada
- 1/2 taza de agua

VERDE

- 8 pechos de ternera de 300 g c/u
- 2 taza de aceite de maíz
- 50 g de mantequilla
- 2 kg de calabacitas cortadas, blanqueadas y partidas en mitades
- 1 cucharada de hierbas finas, trituradas
- sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 100 g de chiles serranos lavados
- 1 cebolla pequeña fileteada en medias lunas
- 1 cucharadita de jugo Maggi
- 1 limón, su jugo

para 8 personas

1

En la licuadora mezcle todos los ingredientes de la marinada y rectifique la sazón. Acomode la carne de ternera en refractarios y bane con la marinada. Repose durante 3 horas y cubra continuamente con el líquido para que tome sabor.

VERDE

Precalente el horno a 200°C durante 30 minutos. Precaliente una plancha gruesa, sin grasa, durante 15 minutos selle el pecho de ternera por ambos lados y bane con la marinada. Pase la carne a refractarios, rocíe con el aceite, cubra con papel aluminio y cocine en el horno por 30 minutos, durante la cocción bane con los jugos para que no se reseque. Baje la temperatura a 160°C, retire el papel aluminio y cocine por 20 minutos más para que se dore, la carne estará en su punto cuando al introducir un tenedor se desprenda con facilidad del hueso. Apague el horno, bane la carne con sus jugos y vuelva a taparla para que la repose 10 minutos antes de servir.

Mientras se hornea la carne, en una sartén derrita la mantequilla y saltee las calabacitas con las hierbas de olor, la sal y la pimienta. Reserve las calientes. En otra sartén caliente el aceite y fríe los chiles junto con la cebolla fileteada hasta que la piel comience a reventarse, sazón con el jugo, el limón, la sal y la pimienta. Retire y reserve. Sirva la carne en platos o platos individuales y acompañe con las calabacitas salteadas y los chiles toreados. Complemente con una copa de vino tinto.

# MOLCAJETE DE ARRACHERA

- 10 chiles de árbol, asados y sin semilla
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 3 ajíes de agua, asados y pelados
- 1 cucharadita de orégano seco, triturado
- 4 tazas de agua
- sal al gusto

- 2 tazas de aceite de oliva
- 1 kg de chorizo
- 2 manojos de cebollitas camperas
- 1 lb de chiles serranos
- 1 kg de arrachera en 6 pedregones
- 10 nopales lavados
- sal y pimienta al gusto
- 4 limones, picados
- 6 tortillas de harina

La palabra molcajete deriva del nahuatl molcaxitl, recipiente para salsa. Este utensilio de piedra con tres pies, es el mortero que nos legaron nuestros antepasados para triturar en el semillas y otros alimentos. Antes de usarlo debe curarse moliendo sal gruesa y luego maíz o arroz hasta que salgan limpios. Este proceso se hace apoyando en el centro del recipiente el tejolote o mano del molcajete

Muela los ingredientes en la licuadora, sazón y reserve la salsa hasta la hora de servir

Mantenga 8 molcajetes medianos cerca del calor para que luego conserven la comida a buena temperatura. Caliente una plancha o parrilla, sin grasa, durante 15 minutos; bárrameela con un poco de aceite de oliva, cocine el chorizo para que suelte su grasa y retírelo. Ase las cebollitas y los chiles serranos, con unas gotas de jugo de limón, y retire. Vuelva a bárrame la plancha, cocine las arracheras con sal y pimienta y reserve las. Por último, ponga los nopales y cómelos de un lado y otro para que se separen, mientras se asan los nopales acomode en cada molcajete una porción de arrachera, un trozo de chorizo y divida las cebollitas y los chiles en cada uno. Coloque 3 nopales tiernos en cada molcajete y sirva de inmediato acompañarlo con salsa, limones y tortillas de harina







# PREPARADO DE TUNA

La tuna cardona se conoce tambien como "tuna de teñu" ya que su intenso color rojo pinta los ingredientes con los que se combine, como en el queso de tuna o el colonche. En el Codice Florentino, esta fruta aparece con el nombre de tecoionochtili.

1 taza de claras de huevo

270 g de azúcar

200 g de mantequilla derretida y tibia

4 kg de harina de trigo

150 g de amaranto

10 tunas cardonas machacadas

1/2 litro de agua

1/4 kg de azúcar

1 limón, sin cascara

1/2 taza de tequila reposado

10 tazas de hielo trappe

para 8 porciones

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180°C durante 20 minutos

En un tazón bata las claras con el azúcar hasta que se formen picos; agregue la mantequilla derretida y la harina para formar una masa suave y, por último, añada el amaranto. Engrase una charola para horno y con la ayuda de una cuchara haga círculos con la mezcla de amaranto. Hornee de 5 a 8 minutos o hasta que comiencen a dorarse ligeramente, retire y de inmediato ponga las galletas sobre un rodillo para que tomen la figura de la teja

PREPARACIÓN

En un tazón ponga las tunas machacadas y apartelas. En un cazo vierta el agua con el azúcar y la cascara de limón, cocine a fuego medio hasta obtener un almibar ligero, reserve y deje enfriar. Añada el tequila y mezcle el almibar con las tunas machacadas. Antes de servir mezcle el preparado de la tuna con el hielo trappe y ponga en copas frías con panes con las tejas de amaranto



# TORREJAS GUANAJUATENSES

1 taza de leche  
1 taza de azúcar  
1 rajas de canela  
18 rebatadas de bolillo o  
panque de mantequilla

2 tazas de piloncillo rallado  
2 tazas de agua  
1 rajas de canela  
cascarita de limon

2 tazas de aceite de maiz  
para freir  
4 huevos  
4 cucharadita de canela  
en polvo  
200 g de azúcar combinada  
con canela en polvo

para topaciones

*La palabra torreja deriva de torrar, o sea  
tostar. Esta receta, heredada de los  
españoles, se conoce mucho en el Norte de  
nuestro país y, en otros Estados de la  
República, se prepara con yuca, plátano,  
manzana o marquesote. Se hace  
especialmente para guardar la vigilia  
para Semana Santa.*

En un cazo ponga a hervir la leche con el azúcar y la canela  
por 5 minutos. retire de la lumbre, deje reposar y espere  
hasta que alcance la temperatura ambiente.

Sobre una charola o un retractario acomode las rebatadas de  
pan y bane muy bien cada pieza con la leche previamente  
hervida; repose por 1 hora para que absorba el líquido.

Mientras se remoja el pan, en una cacerola ponga el pilon-  
cillo rallado con el agua, la canela y la cascarita de limon.  
Cocine a fuego medio hasta que se disuelva por completo el  
piloncillo y la miel quede espesa para enlugarla tibia para servir.

En una sartén caliente el aceite. en un tazón batidos  
huevos con la canela en polvo y pase los panes remojados  
por el nuevo baño. Freír de inmediato cada rebatada de  
pan hasta que tome un color dorado claro y pareo oscuro.  
las torrejas sobre papel absorbente y rebécetlas con el  
azúcar combinada con canela. Acómodelas en la platera y  
banc con la miel de piloncillo tibia.

# NATILLA

- 30 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de maicena,  
disuelta en  $\frac{1}{4}$  de taza  
de leche
- 6 tazas de leche
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cucharada de extracto  
de vainilla
- 1 rajita de canela
- 1 cascara de limón
- 40 g de mantquilla,  
en trocitos
- canela quelada

para 10 porciones

*Otro aporte de las cocinas conventuales son las natillas, delicado postre de yemas, leche y azúcar que se cocina hasta obtener una crema espesa. Las niñas de familias criollas eran educadas en los conventos y se piensa que, gracias a ellas, las recetas que concebían las monjas fueron transmitidas por estas damas que sumaron los excelsos platillos a la tradicional cocina mexicana*

En un tazón bata las yemas con el azúcar hasta que cambien de color, agregue la maicena disuelta en la leche. En un cazo vierta las leches junto con la vainilla, la canela y la cascara de limón, mezcle y cocine a fuego medio hasta que rompa el hervor. Aparte del fuego y deje enfriar; añada las yemas y nata para integrarlas. Regrese al fuego y menee constantemente con un batidor de globo hasta obtener una natilla ligera. Retire de la estufa y agregue los trocitos de mantquilla para que brille, coloque papel transparente directo sobre la natilla para que no se forme capa y deje entibiar. Vierta en copas, saque la canela y refrigere hasta la hora de servir.







## POSTRE DE PITAYA

### INGREDIENTES

- 1/4 taza de agua fría
- 4 cucharadas de gelatina, sin sabor
- 4 tazas de crema dulce, para batir
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de miel de maíz
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 pitayas, su pulpa
- 6 yemas de huevo
- 150 g de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 120 g de harina de trigo, cernida
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantecaquilla, fundida y fría
- 7 claras batidas a punto de turrón

### EL PAN

### LA BAVARISA

En un tazón pequeño ponga el agua y la gelatina para que se hidrate. En una sartén combine la crema con el azúcar, la miel y la vainilla, luego del primer hervor, añada la gelatina hidratada y revuelva para que se disuelva bien. Retire del fuego y mueva la mezcla en la licuadora junto con la pulpa de pitaya, pase a moldecitos, ligeramente aceitados, con la figura de su elección. Refrigere hasta que cuajen.

### EL PAN

Precaliente al horno a 200° C durante 30 minutos.

En un recipiente bata las yemas con el azúcar a punto de listón, agregue la sal y la vainilla e incorpore la harina cernida con el polvo de hornear alternando con la mantecaquilla. Por último, envuelva las claras batidas a punto de turrón y vierta la mezcla sobre una charola de horno, previamente forrada con papel encerado y engrasado. Horne durante 20 minutos o hasta que el pan esté dorado y firme al tacto. Retire del horno, deje enfriar y cortelo con el mismo molde de figura con que preparó la bavarese para luego ensamblarlos.

#### EL ALMÍBAR

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de azúcar
- 3 estrellas de anís

#### EL COULIS DE MANGO

- 3 mangos frescos, su pulpa
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de agua

- 1 cucharada de licor de naranja

#### LA MERMELADA

- 2 tazas de mermelada de chabacano

- 5 cucharadas de agua

#### LA BAVARESA

- 4 pitavitas rebajadas pequeñas

#### LA PASTA DE MERMELADA

#### EL ALMÍBAR

En una olla ponga los ingredientes y hierva hasta que se forme un almíbar muy ligero, retire del fuego y reserve a temperatura ambiente.

#### EL COULIS DE MANGO

Muela todos los ingredientes en la licuadora y cocine en una sartén para que se reduzca un poco y tenga una consistencia ligera pero no líquida. Deje enfriar y refrigere.

#### LA MERMELADA

En una sartén disuelva la mermelada con el agua y deje que sacite un hervor, retire, cuele y reserve a temperatura ambiente. Sobre un plato extendido ponga el pan cortado según el diseño y báñelo con el almíbar; encima acomode la bавареса fría, vacuajada, y decore con trocitos de pitava. Con un pincel barnice la superficie del postre con la mermelada suelta y decore alrededor con el coulis de mango frío.

## GELATINA DE LECHE

- 2 cucharadas de gelatina, sin sabor
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de agua fría
- 1 yema de huevo
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 4 claras de huevo, batidas a punto de turrón
- Fresas desinfectadas y rebanadas

para 8 porciones

*La gelatina es una sustancia proteínica que se obtiene de los huesos de ciertos animales, de cartilagos de pescado y de algunas algas. Es inodora, incolora e insípida y se encuentra en polvo o en laminas transparentes. En Europa se utiliza en repostería y en platos salados, mientras que en México su uso común es para postres de frutas o de leche: se consumen en la mesa diaria, en fiestas infantiles y hasta en carritos que expenden en la calle la popular golosina para saciar la sed y el apetito a cualquier hora del día.*

En un recipiente hidrate la gelatina con el agua fría y resérvela. En un tazón bata las yemas junto con el azúcar y la sal, vierta poco a poco la leche y ponga el tazón a baño María; con una cuchara de madera mueva constantemente la mezcla hasta que espese. Retire del fuego y añada la gelatina meneandola hasta que quede disuelta, deje enfriar, vierta el extracto de vainilla y envuelva las claras batidas a punto de turrón. Pase la gelatina a copas o moldes individuales, ligeramente mojados, y refrigere para que cuaje. Adorne con fresas rebanadas y acompañe con galletas, sirva fría.









## ATES DE GUAYABA Y MEMBRILLO

1 kg de guayabas rojas

1 1/2 litros de agua

1 kg de azúcar

para una pieza de 750 g

### ATE DE GUAYABA

Lave muy bien las guayabas y haga un corte horizontal para partirlas en dos; con una cuchara retire el centro carnoso con las semillas y aparte los cascotes con la piel

Páselos a una cacerola y ponga la pulpa con las semillas en otra olla con la mitad del azúcar; vierta 1 litro de agua a los

299  $\diamond$   $1500 \div 15 = 100$

# PASTEL DE MANZANA

*La manzana es una de las frutas más conocidas en el mundo. Aunque hay muchas variedades, todas contienen pectina que ayuda a controlar el colesterol y a nivelar el azúcar en la sangre; además, la pectina es una sustancia gelificante ideal para espesar jaleas y mermeladas. En México, la manzana se consume como fruta fresca, en platillos salados, en bebidas, en postres y hasta como premio en las coloridas piñatas navideñas.*

2 1/2 tazas de harina  
de trigo, cernida  
10 cucharadas de azúcar  
250 g de mantequilla,  
en trocitos  
5 yemas de huevo  
1 limón, la ralladura  
1 naranja, la ralladura  
1/2 cucharadita de sal

6 manzanas rojas  
o amarillas, cortadas  
en cuadros  
1 copa de licor de naranja  
1 cucharada de canela  
en polvo  
5 cucharadas  
de mermelada de  
chabacano  
azúcar y canela en polvo  
para decorar

para 8 porciones

## LA MASA

En un recipiente mezcle la harina con el azúcar y, poco a poco, añada la mantequilla en trocitos, trabaje un poco para que se combinen los ingredientes. Agregue las yemas, las ralladuras y la sal, continúe trabajando hasta obtener una masa tersa; cubrala con un trapo y refrigere por 30 minutos. Sobre una superficie lisa y enharinada, extienda la masa con un rodillo hasta formar un disco de 23 cm de diámetro y 2.5 mm de grosor. Engrase un molde de tarta, de base extraíble, de 20 cm de diámetro, forre el molde con el círculo, cubra las paredes de la tartera y pique la masa con un tenedor. Corte la pasta sobrante y guarde los recortes.

## EL FILLING

Precalente el horno a 200°C durante 30 minutos. Mientras la masa reposa en el refrigerador, en un tazón ponga a macerar las manzanas con el licor y la canela. Una vez torrado el molde, vacíe la fruta sobre la masa y extienda para cubrir la pasta. Bámice con la mermelada de chabacano y con la masa sobrante, haga migas entre los dedos y esparzalas sobre la tarta. Hornee de 40 a 50 minutos o hasta que la costra esté dorada. Desmolde y sirva en un plato; espolvoree con azúcar y canela.







# GLOSARIO

## ENCHARRONADAS

trocitos de carne de cerdo, cabrito o borrego fritos que, primero se doran en manteca caliente, se retiran y luego vuelven a freírse hasta que estén crujientes. Son típicas del Sur del Estado.

## ACREMAR

bañar la manteca o mantequilla hasta que esponje o cambie de color.

## ADOBAR

bañar con adobo los alimentos para luego guisarlos.

## ADOBO

salsa para sazonar o marinar carnes y otros alimentos; generalmente se prepara con chile anejo, cebolla, ajo y vinagre.

## AFORRADOS

nombre que se les da en el Norte del Estado a los nopales rebozados en harina y huevo.

## AGUAMIEL

líquido que se encuentra en el corazón o púa del maguey. A las personas que extraen el aguamiel, por succión con el acocote, se las conoce como "dachiqueros", del náhuatl *tlachique*, raspar, ya que se debe raer el maguey para obtener el jugo.

## ALEGRIA

dulce mexicano que se prepara con amaranto tostado y piloncillo o azúcar; puede ser redondo o rectangular y complementarse con pasas y nueces. Tiene un alto contenido de proteínas.

## ALFAJOR

dulce de origen árabe del que existen muchas variedades. En México se denomina alfajor a ciertos dulces de tipo panes con mermeladas y frutos secos, cubiertos con obleas.

## ALFENIQUE

dulce de origen árabe hecho con azúcar y pintado de colores. En Guanajuato se prepara para adornar los altares de Día de Muertos en forma de calaveras, frutas, platos con mole o angelitos y toda clase de figuras.

## ALMIBAR

azúcar disuelta en agua y cocida hasta que toma consistencia de jarabe ligero o espeso.

## AMASAR

trabajar una masa con las manos.

## ANTOJO

apetencia por algún alimento. En México se les llama antojos o antojitos a los alimentos populares, de rápida elaboración o consumo, como taquitos, gorditas, sopos, quesadillas.

## ATE

pasta dulce hecha a base de frutas.

## ATOLE

bebida elaborada con agua y masa o harina de maíz.

## ATOLE DE CASCARA

maíz blanco, tostado y molido, que se cocina en agua y se aromatiza con cáscara de cacao y azúcar.

## ATOLE DE HOJA

maíz blanco, tostado y molido, que se cocina en agua y se aromatiza con hojas de cacao y azúcar.

## ATOLE DE PUZCUA

maíz blanco, tostado y molido, que se cocina en agua y se aromatiza con canela y azúcar. Es uno de los atoles que más se consumen en Guanajuato.

## BAÑAR

cubrir un alimento con agua, caldo, salsa, aceite o mantequilla.

## BANO MARIA

el nombre deriva de María, hermana de Moisés, que fue considerada como la primera alquimista. Proceso en el que se pone un recipiente con agua a la lumbre y en el cual se coloca otro para que su contenido se caliente de manera suave, uniforme y constante. Este método se emplea especialmente para preparar o conservar calientes salsas delicadas o para derretir chocolate.

## BARBACOA

técnica de cocción para preparar alimentos en un hoyo cavado en la tierra, a manera de horno.

## BIRRIA

especie de barbacoa preparada con carne de chivo, borrego o cerdo; aunque se cocina de forma similar, la carne queda más desecha como si fuera un revoltijo.

## BIZNAGAS

carfáceas silvestres de diferentes formas y tamaños cuya pulpa se emplea para elaborar dulce cristalizado; como se encuentran en peligro de extinción, deben cuidarse y usarse con mesura. Los botones comestibles se llaman *cabuches*.

## BLANQUEAR

dar pocos minutos de hervor a los alimentos; en las verduras es para que queden de su color o más claras, en las carnes, para que pierdan la sangre. Las hortalizas se blanquean poniéndolas unos minutos en agua hirviendo —el tiempo dependerá del tipo de hortaliza—; luego se sumergen en agua helada hasta que estén frías.

## BORRACHITAS

capullos de un tipo de biznaga que se comen en forma natural o preparados con sal o azúcar.

## BOTANA

alimentos que se sirven, en pequeñas raciones, como aperitivo para abrir el apetito o acompañar alguna bebida.

## BUDÍN

tipo de pan horneado que se cocina en moldes de metal.

## BUNUELOS

frituras de harina de trigo, huevos y azúcar. Pueden ser delgados o densos y se bañan con miel de piloncillo o almíbar aromatizada con canela y frutas.

## CAJETA

dulce de leche de cabra de consistencia ligera o espesa, dependiendo de su empleo. Podría afirmarse que nació en Celaya, Guanajuato.

**CAMARÓN PACOTILLA**

camarón de tamaño pequeño que se vende cocido y congelado.

**CAMARÓN U10, U12 U15**  
la denominación indica la cantidad de camarones que tiene la marqueta, es decir, U10 significa que contiene 10 camarones como máximo, o sea que son más grandes que los que se clasifican U12 que, a su vez, son de mayor tamaño que los U15.

**CAMPECHANA**

pan dulce elaborado con harina de trigo, agua, azúcar y manteca que, al hornearse, tiene la consistencia de hojaldre; se salpica con azúcar para formar una costra cristalizada.

**CAPEAR**

cubrir un alimento con harina y huevo batido para freírlo.

**CAPROTADA**

postre popular hecho con rebanadas de pan fritas y enmieladas; se acostumbra para Semana Santa y, según la región de la República, se complementa con frutos secos, diferentes quesos y especias.

**CAPULÍN**

árbol de la familia de las rosáceas que produce una baya rojiza oscura cuyo fruto del mismo nombre, similar a la cereza, suele cubrirse con azúcar para comerse como golosina.

**CEBADINA**

bebida propia de León, Guanajuato, que se hacía con agua de cebada fermentada y bicarbonato. Hoy, se prepara con agua de tamarindo y jamaica y se reposa en barricas de roble; al servirse, se añade bicarbonato lo que provoca que sea refrescante y digestiva.

**CEMITA**

pan de harina de trigo, generalmente de forma redonda y, aunque en algunos lugares de la República se endulza, su uso común es para rellenar con guisos.

**CHABELA**

nombre que recibe un tipo de copa grande, redonda y alta, en la que se sirven cebiches o jugos.

**CHACUACO**

conducto o ventanilla de un horno de cocina por donde sale el humo. Horno para fundir metales. La palabra deriva del tarasco *chakuakua*.

**CHAMPURRAO**

mezcla de atole y chocolate.

**CHARALIS**

peces pequeños y delgados, de cuerpo plateado, que se deshidratan con facilidad y, salados, se pueden almacenar por largo tiempo.

**CHARAMUSCA**

dulce de piloncillo que originalmente tenía figura de espiral; hoy, puede encontrarse de diferentes formas.

**CHARAPE**

bebida fermentada de pulque con panocha y otros ingredientes.

**CHICHICAXTLE**

nombre de una ortiga; también recibe este nombre un instrumento musical utilizado en la Sierra Norte del Estado.

**CHILE ANCHO**

chile seco semipicante que en estado fresco es el poblano; es de forma cónica irregular y al secarse adquiere un tono rojo oscuro. En la mayor parte del territorio mexicano se conoce como chile ancho y, en Guanajuato también se llama *de guisar*.

**CHILE CALORO**

chile de color verde claro y forma alargada que se consume fresco en la zona Norte del Estado.

**CHILE CASCABEL**

en Guanajuato se llama con este nombre al que se conoce en la mayor parte del territorio mexicano como *chile guajillo*.

**CHILE CHILACA**

es el chile pasilla cuando está fresco.

**CHILE DE CHORRO**

similar al poblano pero de color verde más claro; su nombre deriva del sistema de riego ya que las plantas se humedecen de manera individual. Puede prepararse en rajas, para salsa o rellenos.

**CHILE GUAJILLO**

chile seco picante de forma alargada, de color rojo oscuro y de paredes delgadas. En estado fresco se conoce como mirasol o puya; este chile tiene parentesco con el chile cascabel redondo. En Guanajuato, se denomina cascabel al chile *guajillo* por la similitud de su forma y sonido con la víbora del mismo nombre.

**CHILE MORA**

chile seco, similar al chipotle, pero más pequeño. Es muy picante, de piel rugosa y de color casi morado, de ahí su nombre.

**CHILE MULATO**

chile seco que deriva de una variedad del chile poblano fresco; es de color más oscuro que el ancho y de sabor suave y dulce. Aunque parecidos de aspecto, se pueden distinguir mirándolos a trasluz; mientras el chile mulato es café, el ancho se ve rojizo y más transparente.

**CHILE PASILLA**

chile seco llamado también chile negro; en estado fresco es la chilaca. Se utiliza para hacer salsas, adobos y moles.

**CHILE XIURE**

nombre regional que se les da a los chiles frescos ya pasados; la piel se ve rugosa y su color se torna rojizo cuando es "verde" y más oscuro cuando es "rojo".

**CHILHUAJE**

raíz que se consume en el Norte del Estado desde antes de la conquista. Se utiliza en guisos y en la fermentación del tequila y del mezcal, pues tiene la cualidad de abrir las papilas gustativas. Se conoce también como *chilcuague* o *chilguaje*.

**CHILPIQUITIN**

chile de color amarillo intenso, similar en forma y sabor al serrano; se encuentra en la zona Sur del Estado, en el límite con Michoacán. Se usa fresco o seco y molido para aderezar fruta; se conoce también como *chilpiquin*.



#### CHIMICHURRI

aderezo originario de Argentina compuesto de aceite, vinagre, ajo y perejil; en la ciudad de León, famosa por sus carnes asadas, se adoptó el nombre para elaborar una salsa similar pero con base de mayonesa.

#### CHIRIMOYA

fruto del chirimoyo, de piel verde rugosa, pulpa blanca y pepitas negras; es de sabor agradable, semejante al de la anona.

#### CHOCHITA

tipo de carpa pequeña que se come frita. Se encuentra en las lagunas del Sur del Estado.

#### CHORRIADAS

panes de harina de trigo con levadura que, a media cocción, se cubren con trocitos de piloncillo que se derrite en el horno; de ahí su nombre.

#### CLARIFICAR

espumar un caldo o líquido, o adicionarle claras de huevo batidas. También, para extraer los sólidos de la leche, se clarifica la mantequilla; ésta se derrite a fuego lento y se espuma para retirar las impurezas; luego debe pasarse a otro recipiente y dejarse en reposo para que se depositen los sedimentos lechosos.

#### COCADA

dulce de coco rallado que, según la región, tiene diferentes formas, texturas y colores. En Guanajuato, generalmente, es blando.

#### COCHILLO

trozo del hueso de la pierna de cerdo o res, con algo de carne adherida.

#### COLONCHE

licor de tuna cardona, conocido desde la época prehispánica.

#### COMAL

disco delgado, de hierro o barro, que se emplea para hacer o calentar tortillas y tostar granos.

#### CONSERVAS

alimentos preparados y envasados para conservarse por largo tiempo. En México se designa con este nombre a los dulces, mermeladas y frutas en almíbar.

#### CORRIJO

tamal, originario de Michoacán, elaborado con masa de maíz blanco, maníeca, agua y sal. Se envuelve en hojas frescas de la planta o en hojas de carrizo.

#### CUSINAR

quitar a los chiles las venas a las que están adheridas las semillas que contienen la capsicina, o sea, lo que da el picor a los chiles.

#### DURITO

nombre regional con el que se designa al chicharrón para botanear, sin mojarlo en ninguna salsa.

#### EMULSIONAR

batir una mezcla más o menos líquida para conseguir ligarla mediante un ingrediente que sirve de vehículo para integrar sustancias divididas en gotas, como la mayonesa y otros aderezos.

#### ENCURTIDOS

hortalizas y frutos conservados en vinagre.

#### ENHARINAR

envolver con harina un alimento para freír o rehogar; espolvorear con harina un molde engrasado.

#### ENJOCOCADAS

tortillas con salsa de jocoque; la manera de presentarlas es similar a la de las enchiladas.

#### ESCAMOLES

larvas comestibles de cierta especie de hormigas.

#### ESTAFIATE

planta herbácea de un metro de altura cuyas hojas, de fuerte aroma y amargo sabor, se utilizan para elaborar una infusión digestiva.

#### FIAMBRE

vianda de carnes frías y verduras aderezadas con vinagreta y frutos secos. Es tradición servirlo para el Día de Muertos y, según el municipio, tiene variantes.

#### FRUTA DE HORNO

galletas de harina de maíz o trigo elaboradas con manteca y piloncillo. Suelen degustarse a la hora de la merienda y es común adquirirlas en puestos de las calles después de las seis de la tarde.

#### GALLO DE CAJÓN

guiso con xoconostle, papas, cebolla, cilantro, tomate verde, nopales, ajo y chile aure, picados. Se le puede añadir pescado o pollo y prepararse caldoso o seco, según las costumbres de la región.

#### GARAMBULO

carácea propia de terrenos arenosos, con ramas encorvadas; el fruto, de color rojo intenso, se come al natural o se utiliza para preparar agua fresca, mermelada y helado; sus perfumadas flores blancas, en forma de estrella, se preparan como verdura.

#### GARAPINADO

golosina o fruto seco bañado con caramelo que forma grumos.

#### GARBANZA VERDE

es un garbanzo grande, de tierna consistencia y de agradable sabor. Se adereza con limón y chile piquín y se come como botana.

#### GAZNATI

cilindro de masa de harina de trigo, frito y relleno de merengue. Se encuentra en todas las ferias y dulcerías populares.

#### GORDITAS

tortillas de maíz pequeñas y gruesas que se calientan en el comal y se rellenan con diferentes guisos.

#### GORDITAS DE

#### HORMIGUERO

hechas con maíz masticado finamente, canela y piloncillo; antiguamente, se cocinaban sobre piedras de hormiguero, de ahí su nombre.

#### GORDITAS DE MIGAJAS

hechas con asientos de chicharrón, es decir las "migajas" que se desprenden de la carne y se doran en el fondo del cazo.

#### GUACAMAYA

torta de bolillo rellena de chicharrón y bañada en salsa; es un antojo típico de la ciudad de León.



**HARINA DE GRANILLO**  
producto que se obtiene de la molienda del trigo cuando ya no se pueden separar las partículas de afrecho (cáscaras del trigo). Es de color oscuro, de poca fuerza y baja en proteínas; contiene mucha fibra y se emplea para elaborar panes tradicionales como cocoles y cemitas.

**HOJA DE COYOL**  
se denomina coyol a cierta palmera tropical cuyo fruto es redondo y, una vez seco, al sacudirse suena como un cascabel; sus hojas se utilizan para envolver tamales.

**HORNEAR EN BLANCO**  
Cocinar una base de tarta o pastel sin ningún relleno.

**HORNO PRECALENTADO**  
ver precalentar el horno.

**INFURTIDOS**  
nombre que se les da a los encurtidos en el Sur del Estado.

**JAMONCILLOS**  
dulces de pastas finas y tiernas cortados en barritas.

**JIILOTE**  
nombre que recibe la mazorca del maíz cuando aún no se desarrollan los granos; igual se conoce a los cabellitos de la mazorca.

**JITOMATE**  
del náhuatl, *xictomatl*, tomate de ombligo. Planta americana cuyo fruto se denomina tomate en España y otros países de América Latina.

**JULIANA**  
manera de cortar las verduras u hortalizas en tiras largas y finas. También pueden rebanarse así las frutas.

**LARGA**  
antojo propio de Salvatierra, Guanajuato, que consiste en tortillas de maíz alargadas y algo gruesas, rellenas de diferentes guisos.

**MACERAR**  
mantener una sustancia sólida en un líquido para ablandarla o darle sabor. Generalmente, el término se emplea para frutas cubiertas con vino, licores o jarabe.

**MAMON**  
pan dulce de harina, azúcar, yemas y claras batidas que da como resultado una masa muy porosa y apetecible. Es similar en sabor al marquesote.

**MANTECADO**  
mezcla de helado de agua y de leche, esta última hervida con yemas de huevo y azúcar para aumentar su consistencia. Generalmente es de vainilla aunque en ocasiones se prepara con cacahuete.

**MARINAR**  
sumergir carnes o pescados en vino, o líquidos avinagrados o aromatizados.

**MARQUESOTE**  
pastel hecho a base de harina de trigo y de arroz, complementado con huevos y azúcar.

**MELCOCHA**  
caramelo de azúcar o piloncillo cocido con poca agua y unas gotas de jugo de limón; se prepara en tiras o se moldea en figuras. En Guanajuato es más común la melcocha de tuna que tiene una consistencia más suave; si se trabaja sobre esta misma base, se obtiene el queso de tuna.

**METATE**  
piedra rectangular, sostenida por tres patas, en la que se muelen con el *metlapil*—piedra similar en su forma a un rodillo—granos, especias y otros alimentos.

**MITLAPIL**  
del náhuatl, *metlatl*, metate, y *pilli*, hijo. Rodillo para moler en el metate.

**MOJICANGA**  
nombre que recibe una fiesta de disfraces en la que se hace burla a distintos personajes.

**MOLCAJETE**  
del náhuatl, *molcaztl*, molino para salsa. Mortero de barro o piedra, con tres patas, en el que se muelen con el *tejolote*—piedra de forma cónica—especias y salsas.

**MOLLETE**  
en la República Mexicana se conoce con este nombre al pan bolillo untado con frijoles y complementado con queso fundido; en Guanajuato, se llama mollete al bolillo partido, espolvoreado con azúcar, y horneado.

**MONTALAYO**  
guiso de vísceras de res o cerdo.

**MORONGA**  
embutido de carne y sangre de cerdo condimentada con especias.

**NIEVE DE BOTE**  
nombre que se les da a los helados de agua, sin leche, elaborados de forma artesanal en un cubo de madera que se mete en un "bote" de metal; entre ambos, se coloca hielo; se gran manualmente para que el dulce se enfríe hasta conseguir la consistencia de la nieve.

**NIEVE DE PASTA**  
aunque el nombre de nieve se usa para designar a los helados de agua, ésta es una excepción que se prepara con helado de vainilla, leche, azúcar y huevos.

**NOPAL**  
cactus originario de México cuyas hojas se emplean para elaborar diferentes guisos. Su fruto, la tuna, fue bautizada por lo españoles como "higo chumbo".

**OBLEAS**  
hojas delgadas de harina de trigo y agua de forma semicircular que, generalmente, se tiñen de colores; cuando se adornan con pepitas, reciben el nombre de pepitorias.

**OLIA**  
recipiente alto de forma cilíndrica, de metal o barro, para cocinar.

**PAMBAZO**  
pan de forma semicircular que se rellena de diferentes guisos, según las regiones.

**PAPAS LOCAS**  
nombre regional de papitas que crecen de manera silvestre, más pequeñas que las tipo cambray.

**PIRUL**  
conocido como árbol "del Perú" de fruto rojo pequeño.

**PONCHE**  
bebida caliente hecha con frutas cocidas en agua, canela, flor de jamaica, caña de azúcar y piloncillo; se acostumbra para la época navideña. Puede agregársele "pique", es decir un chorrito de tequila o ron.

**POZOLE**  
sopa de carne de cerdo o pollo, dependiendo de la región del país, con maíz cacahuacintle y aderezada con rábanos, cebolla, lechuga, oregano, jugo de limón y chile piquín. Se acompaña con tortillas tostadas.

**PRECALENTAR EL HORNO**  
el horno debe precalentarse porque sólo alcanza la temperatura que indica la perilla pasados 20 ó 30 minutos después de encendido.

**PRESTINOS**  
gorditas de harina de trigo amasadas con leche y sal que se frien en manteca; una vez doradas, se reposan en miel de piloncillo. Son tradicionales en el Sur del Estado y se consumen especialmente en Cuaremas.

**PUCHA**  
pan dulce en forma de rosquilla barnizado con un merengue delgado.

**PULQUE**  
del náhuatl, *poluhqui*, descompuesto. Bebida espirituosa, espesa y blanca, que se obtiene de la fermentación del aguamiel de varios tipos de magueyes.

**PUNTO DE CORDON**  
se obtiene al batir el azúcar con las yemas hasta que cambien de color y formen la figura de un cordón cuando cae la mezcla.

**PUNTO DE LISTON**  
se obtiene al batir las yemas con azúcar hasta que la mezcla caiga formando la figura de una cinta continua.

**PUNTO DE NIEVE**  
se obtiene al batir las claras hasta que espesen suavemente y adquieran color blanco y que, al levantar las varillas de la bandera, los picos no caigan.

**PUNTO DE TURRON**  
se obtiene al batir las claras con azúcar hasta que queden blancas y se forme una mezcla espesa que no caiga del recipiente al voltearlo.

**QUILITI**  
nombre genérico de plantas comestibles como la verdolaga, el huauzontle, los romeritos. Del náhuatl, *quiltil*, hierba comestible.

**QUIOTE**  
del náhuatl *quatl*, tallo. Es el tallo floral del maguey.

**RABO DE ZORRA**  
platillo hecho a base de caldo de res con cebolla, jitomate, cilantro y xocoostle, complementado con chiles anchos rellenos de queso y huevos estrellados.

**RAIZ**  
el camote horneado y enmielado, en Guanajuato, a manera popular, se conoce como "raiz", que no debe confundirse con raíz.

**REBOZAR**  
pasar un alimento por harina y huevo o por pan molido, antes de freírlo.

**ROCIAR**  
salpicar un líquido por goteo sobre una preparación.

**SALPIMENTAR**  
sazonar; condimentar con sal y pimienta.

**SALTEAR**  
cocinar un alimento con grasa dándole vueltas.

**SAZONAR**  
condimentar un guiso con sal y especias.

**SUADERO**  
corte de carne de res que se encuentra pegada en la parte interior de la piel.

**TACO**  
tortilla de harina de maíz enrollada y rellena con algún guiso.

**TAMAL**  
masa de maíz preparada con manteca, de cerdo o vegetal, rellena con algún guiso y envuelta en *totomoxtle*—hoja de maíz seca—, hoja de maíz fresca o de plátano; se cocina al vapor.

**TAMALES DE CENIZA**  
para estos tamales, la masa de maíz se cuece con ceniza. Se preparan para fiestas y celebraciones importantes.

**TEQUESQUITE**  
salitre de tierras lacustres empleado en la cocina y en la medicina popular como sustituto del bicarbonato.

**TORREJAS**  
postre de origen español que se prepara con rebanadas de pan capeadas y fritas, bañadas en miel o salpicadas con azúcar.

**TORTILLA**  
masa de harina de maíz o de trigo, de forma circular y aplanada, que se cuece en comal. También se conoce como tortilla a las frituras de huevo batido, entre las cuales la más común es la de papas.

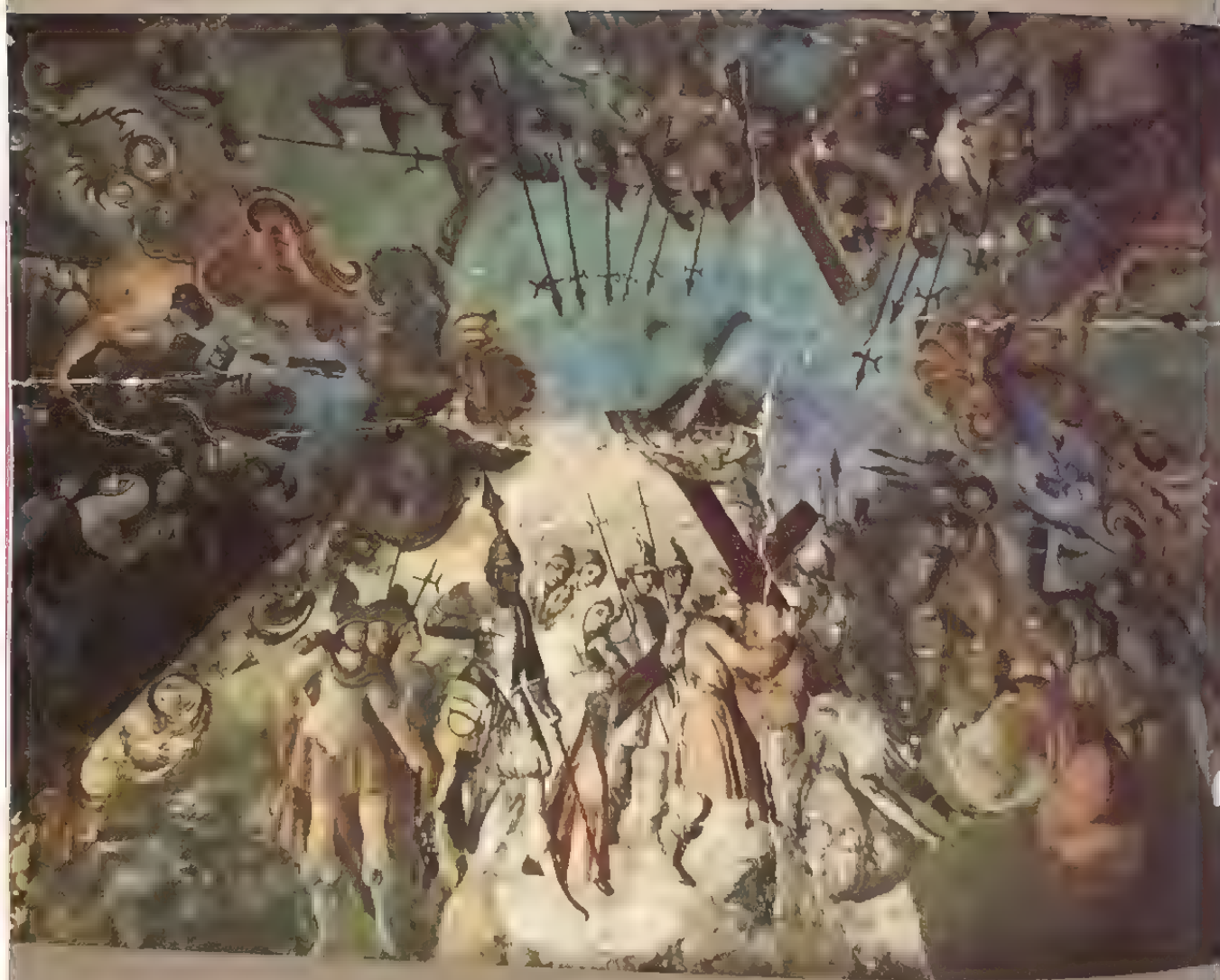
**TROMPADA**  
dulce de piloncillo que se amasa en forma de bolita con cacahuete, nuez, coco, ajonjolí o canela en polvo.

**TUNA**  
fruto del nopal del que existen diferentes especies; hay tunas con una amplia gama de colores y sabores: amarilla, blanca, colorada, sangre de toro, cardona, taponá, duraznillo, palmuta, entre otras tantas. El sabor y la textura de la fruta permiten utilizarla de múltiples maneras; la tuna fue bautizada por los españoles como "higo chumbo".

**UCHEPOS**  
nombre purépecha con el que se conocen los tamales de elote.

**VERDOLAGAS**  
queítes suaves, de sabor ácido, que se desarrollan en lugares húmedos. Se emplean en caldos, guisos o como complemento de carnes.

**XOCOOSTLE**  
la palabra xocoostle deriva del náhuatl *xococ*, agrio, y *nochtli*, tuna. Variedad de nopal, cuyo fruto del mismo nombre es una tuna agria que se emplea para confeccionar salsas o para elaborar dulces y conservas.



# AGRADECIMIENTOS

Guillermo Romero Pacheco  
Ma. del Refugio Ruiz Velasco

Eugenio Aguilar  
Silvia Irene Almanza  
Elsa Alós  
Familia Arroyo González  
Familia Arroyo Vieyra  
Juan Jose Aurelio  
Angélica Ma. Ávalos Salazar  
Salvador Ayala

José Azanza y Sra  
Fernanda Compeán  
Astero Cabrera Cabrera  
José Cardenas Rodriguez  
Verónica Carreño

Eduardo Castro Busso  
Olga Castro  
Teresa Chavez

Fernando Contreras  
Jorge Corona  
Cynthia Espinoza  
Francisco Esquivel  
Fabiola Flores Magadan  
Rosa Garcia Avila

Enrique Garcia Pedraza  
Adriana Gasca  
Fabián González Martin  
Maria del Carmen Hernández Bautista  
Jesus Ledesma

Alejo Lopez  
Benito López Noria  
Familia Madrazo Vieyra  
Pedro Mendieta Chaire  
Fernanda Morales

Manuel Mosqueda  
Teófilo Moya Ramírez

Liliana Netel  
Alejandro Ortega  
Jesús Ortiz  
Yolanda Pinto  
Cristina Pons  
Florencio Ramirez  
Lidia Ramos Mondragón  
Juan José Rodriguez Chávez  
Ligorio Rodríguez Garcia  
Araceli Rosales Bustamante  
Fidel Ruiz Quintana

José Luis Santos Estrada  
Familia Solis Vieyra  
José Tello Vázquez  
Familia Torres Chacón  
Ma. Dolores Torres Izábal

Elizabeth Trenado  
Eugenio Trueba  
Mauricio Vázquez González

Cristina Velasco  
Alejandra Villaseñor  
Nicolas Villegas Aguilar  
Toribio Viñez Félix  
Mónica Westphal

Bazar "Casa vieja".  
San Miguel de Allende

Cerámica Capelo, Guanajuato

Cerámica Gorky, Guanajuato

Cerámica "María Dolores",  
Dolores Hidalgo, Roberto López

Cerámica Servin, Tarandacuao

Comercializadora CAB, Irapuato.  
Miguel A. Usabiaga

Conservas "San Andrés",  
Salvatierra

Fábrica de cajeta y dulces regionales  
"La Tradicional", Celaya.  
Andrés López Gomez y familia

Hotel El Diezmo, San Jose de Iturbide,  
Enrique Torres Landa

Hotel Mellado, Guanajuato,  
Erika Arroyo

Hotel Quinta Real, Casa de Sierra  
Nevada, San Miguel de Allende,  
chef Aureliano Julou

Panificadora "El triunfo", Acámbaro,  
Juan Silva

Panificadora "La buena vida",  
San Miguel de Allende,  
Ismael Chaveznava y Sra

Panificadora "Loeza Hermanos",  
Acámbaro

Restaurante "Aureole", León,  
Francisco Javier Mendoza Lopez

Restaurante "Casa Valadez",  
Guanajuato, Mauricio Burstin

Restaurante de mariscos "El Chairel",  
Salamanca, Justo Luis Hernández

Restaurante "El encino", D.F.,  
Rafael Prendes

Restaurante "El mercado de Mexico  
Inn", León, Alonso Gómez

Restaurante "Kahlo, la cantina", Leon

Restaurante "La bella Italia", San  
Miguel de Allende, chef Anselmo  
Secci, chef Rene Villagomez, chef  
Paolo Bizzotto

Restaurante "La Carmina",  
San Miguel de Allende, García Chavez

Restaurante "Las Juanitas", Yuriria,  
Juana González

Restaurante "Tic- Tic", Guanajuato,  
Ma. de los Angeles Hernandez Cordillo

Tequilera "Corralejo", Penjamo,  
Leonardo Rodriguez Moreno, Miguel  
Roa Castañeda

West Point International Hats,  
San Francisco del Rincón, Leonardo y  
Pablo Hernández Flores

Agradecemos especialmente las  
valiosas aportaciones de  
Francisco Arroyo Vieyra y de  
la familia Padilla Duque



# ÍNDICE ALFABÉTICO

|     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 89  | Albóndigas con hierbabuena                   | 237 | Chile de dedo                                   |
| 171 | Alcachofas en vinagreta<br>estilo Guanajuato | 48  | Chile de guisar relleno<br>de chilaquiles       |
| 98  | Arroz con leche horneado                     | 264 | Chile estilo hacienda                           |
| 298 | Ates de guayaba y membrillo                  | 56  | Chiles de Cuaresma                              |
| 241 | Atole de guayaba                             | 242 | Chilito del almuerzo                            |
| 242 | Bisquets                                     | 62  | Cilindros de puerco<br>al tamarindo con tequila |
| 273 | Bisteces en salsa de chile negro             | 105 | Conservas de higo, durazno<br>y fresa           |
| 155 | Bombas                                       | 77  | Crema de chicharrón al guajillo                 |
| 248 | Botana de requesón                           | 261 | Crema de piñón rosa                             |
| 255 | Brochetas al mezcal                          | 147 | Crepas de flor                                  |
| 109 | Buñuelos de molde<br>con rompo               | 106 | Empanadas de frutas                             |
| 194 | Cabrito frito a las hierbas                  | 281 | Encacahuatado                                   |
| 172 | Caldo de camarón                             | 185 | Enchiladas mineras                              |
| 85  | Caldo estilo Yuriria                         | 144 | Enfrijoladas enchipotladas                      |
| 205 | Capirotada en honor<br>a la Virgen           | 75  | Ensalada de jitomate<br>con chiles secos        |
| 141 | Carne de puerco<br>en salsa                  | 67  | Ensalada de la huerta                           |
| 193 | Carne en su jugo                             | 175 | Ensalada Doña Paloma                            |
| 269 | Carne tártara estilo Guanajuato              | 161 | Espárragos con habas<br>y vinagreta de lima     |
| 94  | Carnitas caseras                             | 277 | Espinazo con arroz                              |
| 76  | Cebiche de pescado blanco                    | 202 | Espuma de cajeta                                |
| 138 | Cecina de la Sierra                          | 187 | Fiambre   |
| 155 | Chalupas de pepino                           | 258 | Fideo a los chiles secos                        |
| 190 | Chamorro al jerez                            | 188 | Filete cuatro chiles                            |
| 59  | Champiñones rellenos<br>de chicharrón        | 210 | Flan clásico                                    |
| 64  | Charales rebozados y carpa frita             | 69  | Flan de queso al chipotle                       |
| 180 | Chile de chorro relleno                      | 252 | Flautas de salpicón                             |
|     |  | 201 | Galletas encaneladas                            |



|     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 82  | Gallina empulcada                          | 176 | Penca de nopal rellena                        |
| 167 | Gallo o capón                              | 197 | Pescado en hojaldre                           |
| 295 | Gelatina de leche                          | 278 | Pierna festiva                                |
| 42  | Gorditas del Bajío                         | 200 | Polvorones                                    |
| 151 | Guacamayas                                 | 293 | Postre de pitaya                              |
| 237 | Huevos con ejotes                          | 102 | Postre de "raiz" con helado de queso de cabra |
| 47  | Huevos en salsa de nata                    | 182 | Pozole de la Independencia                    |
| 142 | Huevos estrellados con salsa de chicharrón | 60  | Queso panela en salsa de cuitlacoche          |
| 138 | Jugo de limas                              | 287 | Raspado de tuna                               |
| 51  | Largas de Salvatierra                      | 159 | Rollos de lechuga                             |
| 142 | Mamones                                    | 200 | Rosquitas de naranja                          |
| 238 | Menudo caldoso                             | 262 | Sopa de lentejas                              |
| 97  | Merengue de frutas rojas                   | 179 | Sopa de mariscos de Salamanca                 |
| 284 | Molcajete de arrachera                     | 257 | Sopa de requesón                              |
| 247 | Moldeado de jitomate                       | 72  | Sopa de verduras                              |
| 93  | Mole especial                              | 199 | Suspiros de novia                             |
| 70  | Mosaico de los Valles Abajeños             | 154 | Tacos de aire                                 |
| 101 | Mousse de tequila con chocolate blanco     | 241 | Tamal de cazuela                              |
| 290 | Natilla                                    | 45  | Tamales de ceniza                             |
| 209 | Negra consentida                           | 206 | Tarta de fresas                               |
| 251 | Nopales aforrados                          | 55  | Tarta de requesón al cilantro                 |
| 270 | Pacholas de metate                         | 266 | Timbal de calabacitas                         |
| 81  | Pajaritos                                  | 289 | Torrejas guanajuatenses                       |
| 164 | Pambazos rellenos de picadillo             | 90  | Tortitas de camarón                           |
| 244 | Panes energéticos                          | 148 | Tostadas de cueritos                          |
| 156 | Papitas locas                              | 275 | Trucha almendrada de la Sierra                |
| 300 | Pastel de manzana                          | 87  | Vitualla                                      |
| 283 | Pecho de ternera                           | 168 | Vuelve a la vida                              |

## GUANAJUATO

*sabor e historia*

se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2003, en los talleres de Transcontinental Refosa, S.A. de C.V., en la Ciudad de México, bajo la supervisión de Teresa Isunza y Siladlin Wusterhaus. Todas las imágenes fueron capturadas digitalmente con equipos Phase One H2O, Kodak 660 y Nikon Coolpix 5600. En retoque y corrección de color se utilizaron monitores Apple 23HD con calibración X-rite. En su composición tipográfica se utilizaron tipos de las familias Trajan y Filosofia. Se imprimió en papel Magno Matt Satin de 150g. El tiraje fue de 5000 ejemplares.



